



- La Manera Mas Ràpida de Desarrollar Mùsculos
- Como Cambiar La Aparencia de tu Cuerpo Dràsticamente

by Jonatàn Pèrez

INTRODUCCIÒN A SU CAMINO HACÌA UN "CUERPO TRANSFORMADO"

De seguro usted esta leyendo este libro porque estas cansado de perder tu dinero, perder tu tiempo, gastar tus energìas…..sin haber obtenido el cuerpo que tanto deseas. Pues, sabes que?......Por fin haz hallado la "verdad"! Estoy aqui para asegurarle que si sigues ***cada unos de las tècnicas que explico en este curso (entrenamiento, nutriciòn, y mental), usted, sin lugar a dudas, aumentaràs de mùsculos, quemaràs grasa, y sus fuerzas y resistencias subirà como un cohete!*** Esto no es una exageraciòn…..es solo lo que verdaderamente trabaja para las personas como usted y yo.

Ante todo, tome su tiempo en leer este libro electrònico *completamente* antes de poner en pràctica las estrategias. No hagas ningùna clase de entrenamiento por por lo menos **1 semana.** Esto es bien importante porque despues de descansar por 1 semana, cuando comienzas el programa, su cuerpo y mente estarà completamente recuperado y estarà listo para la nueva rutina por la cual pasaràs. Mientras tanto, *lee este libro varias veces para que vayas captando completamente la informaciòn que se presenta aquì.*

Mientras vayas poniendo en pràctica las estrategias que se encuentran aquì, tienes que asegurarte de algo crucial………….**completamente suelte y abandone cualquier idea o creencia del pasado que tienes. Vacìa su mente de todos los conceptos y enseñanzas que no lo han ayudado hasta ahora.** No importa cuan popular cierta idea es, quizàs sea una idea que no trabajarà para usted. Usted leerà algunas cosas en este libro que, a primera vista, le sorprenderà, pero todo lo que yo recomiendo le explico *por què* es que trabaja. **La informaciòn que vas a leer en este libro le va agarrar su atenciòn completa. Va completamente en contra de todas las exageraciònes y mitos que estan circulando en las revistas de ejercicios, en la televisiòn, y en el internet hoy en dìa.** Lee este libro como si nunca has leido una revista o libro de entrenamiento en el pasado.

Cuando estas siguiendo este curso, si quieres tener èxito en aumentar de mùsculos / quemar grasa, **tienes que seguir CADA secciòn de este programa. No puedes seguir ciertas instrucciònes y otras no. Este programa tiene que seguirse "en su totalidad". No comenzè a ver una diferencia en mi aparencia hasta que puse TODAS las estrategias (entrenamiento, nutriciòn, y mentales) EN ACCIÒN.** No puedes seguir mis recommendaciones en cuanto a la cantidad de series ("sets") que hay que hacer, pero ignorar la cantidad de repeticiònes o ejercicios, o la cantidad de calorìas que tienes que comer cada dìa…..no funcionarà. Lo repito, este programa hay que seguirlo COMPLETAMENTE, en SU TOTALIDAD, si quieres transformar tu cuerpo.

100% de persistencia, entrego, y dedicaciòn de tu parte es essencial! Si formas el hàbito de faltar sesiònes de entrenamiento, no progresaràs. Si, cuando estas alzando pesas, no entregas el 100% de ti, no haras que tus mùsculos crezcan. Si no comes la cantidad de comida que el programa te dice dìa tras dìa, semana tras semana, no haras que tu cuerpo engrandezca. 100% de persistencia, entrego, y dedicaciòn son absolutamente necesarios, ***es de primordial importancia para tu èxito en transformar tu cuerpo.***

Me acuerdo cuando yo estaba entrenando para tratar de ganarme un puesto en el Departamento de Bomberos en Cleveland, Ohio, Estado Unidos. Estaba haciendo mi rutina 2 veces a la semana por 4 meses. Yo sabìa que iba a estar compitiendo contra MILES de otras personas que estaban en condiciòn fìsica excelente. Sabìa que tenia un desafìo bien grande enfrente de mi. Yo nunca faltè ni una de mis sesiònes de ejercicios, apesar de que trabajaba mas de 40 horas a la semana en aire acondicionadores. Pero en mi mente yo sabìa que aunque yo tenìa que competir contra otras personas que eran mas ràpido, mas àgil, mas grande, y mas fuertes, **mi persistencia, mi entrego, y mi dedicaciòn serìa lo que me darìa la ventaja sobre ellos.**

Nunca me olvido las palabras que me dijo el señor que me reclutò, *"Aunque van a ver mas de 3000 personas compitiendo, y quizàs solamente se van a seleccionar 50 de ustedes, cada persona que verdaderamente QUIERE el trabajo lo tendrà!"* Eso era porque solo unos pocos verdaderamente pondrìan 100% de su persistencia, entrego, y dedicaciòn en obtener el trabajo; y que verdad fue eso!

Yo terminè siendo el # 12 de 3000 que compitieron. Yo me enfoquè completamente en mi meta y nunca perdì la vista en lo que yo querìa obtener. Usted tiene que hacer lo mismo. **Enfòcate en lo que tu quieres obtener de tu cuerpo. Visualize como tu quieres que se vean tus brazos, pecho, y**

cuerpo entero. Entonces haz todo lo que tienes que hacer para obtener ese cuerpo.

Acùerdate, 100% persistencia, entrego, y dedicaciòn!

Pònte metas! Toma esta semana que viene ahora para meditar bien en que es lo que tu quieres exactamente de tu cuerpo. Visualize. Imagìnate caminando con un pecho esculpido, hombros redondos, y brazos fuertes y vasculares. Sèpa que cantidad de peso te gustarìa poder alzar. ***Hacerte metas transformarà una "rutina" en un "viaje agradable y excitante".***

Deberìas de **estar entusiasmado en tener que entrenar.** Dìgate, "Oye, no puedo esperar para la pròxima sesiòn de ejercicios para mis brazos. Les voy a 'darle duro'!"

Presta mucha atenciòn a esta oraciòn: ***Ponerte metas te darà el incentivo que necesitas para apegarte a la rutina semana tras semana.*** Yo hablarè mas de esto en la secciòn <u>ES MENTAL.</u>

Atravez de este libro notaràs que yo comparto contigo mis experiencias personales con cualquier tema que le estoy escribiendo. Hago esto porque sè que nosotros tenemos muchas cosas y circunstancias en comùn. Se que estaràs de acuerdo con muchos de mis relatos. Ver mi historia personal tambien te ayudarà ver como encontrè ciertas tècnicas y por que trabajan.

Ademas, **veràs que este programa no fue creado por una persona en un uniforme mèdico, que no posee un cuerpo notable, como muchos de los cientìficos de ejercicios. No, fue creado por MI, despues de años de someter mi cuerpo a varias diferentes tècnicas, mètodos, rutinas, y dietas.** Mi experiencia le enseñarà que este programa fue creado por la persona tìpica, trabajador, esposo……..YO!

Si has batallado con tratar de añadir peso muscular y fuerzas, o de quemar grasa, este programa es para ti. Esto es lo que ha puesto mas de 70 libras (19 kg) en mi cuerpo, mas de 5 pulgadas (12.7 cm), y he alcanzado unas fuerzas bastante altas.

Este programa es para ti, el que le es difìcil aumentar de musculos o quemar grasa, o los dos, a diferencia de los otros programas que son para los que son naturalmente de buena condicion fìsica, con buenos genes.

A diferencia de otros programas que lo obligan a dedicar una cantidad extraordinaria de tiempo, esfuerzos, y recursos, el programa mio es para la

persona con responsabilidades en su vida, una familia, un trabajo o carrera, estudios escolares, y otras responsabilidades personales……como usted y yo.

Como mencionè en mi website, **PREPÀRATE PARA UN TRANSFORME TOTAL!**

(Nota: Siempre consulte primero con su mèdico antes de empezar o seguir cualquier informaciòn sobre entrenamiento y/o nutriciòn, incluyendo este libro.)

ENTRENAMIENTO

Entrenamiento es un tema que confunde. Tòmase cualquier revista de ejercicios que estan en la tienda y te daràs de cuenta de que cada revista contiene por lo menos 2 o 3 diferentes artìculos que se contradicen completamente en sus recomendaciònes. Un "experto" recomienda hacer 3 diferentes ejercicios, 2 series cada uno, 8-12 repeticiònes cada serie. Luego, en la pròxima pàgina, otro autor le surgiere hacer 6 diferentes ejercicios de 4 series cada uno, de 4 a 6 repeticiònes. Algunos recomiendan poco descanso entre series, mientras otros surgieren descansar por largos perìodos. Algunos dicen que debes entrenar 3 veces a la semana, cuando otras predican que tienes que entrenar 5 o 6 veces.

Entonces, cual es? Esta secciòn, ENTRENAMIENTO, pondrà todas tus preguntas y dudas en paz para siempre. Siempre acuerdàte, esto es lo que trabaja porque lo he comprobado en mi propio cuerpo y en los de muchos otros, incluyendo Bomberos.

Antes de explicar detalles especìficas sobre cantidad de series, repeticiònes, ejercicios, etc., hay algunas verdades que tengo que asegurarme de que entiendas bien:

CAPACIDAD MUSCULAR

Capacidad Muscular es la cantidad de trabajo que tu sometes tus mùsculos en cierta cantidad de tiempo.

Una cosa que tienes que mantener en mente atravez de leer todo este libro es que tu **meta primordial serà AUMENTAR EL TAMAÑO DE LOS MÙSCULOS, CRECER, PONERTE MAS DEFINIDO, O QUEMAR LA CANTIDAD QUE MAS PUEDAS DE GRASA. ES *VERTE* DIFERENTE. Ese es la meta # 1.**

Entonces, hay que alzar pesas bien pesadas para aumentar tu capacidad muscular?

Si y no!!!

Se nos ha engañado en creer que "….*para hacer crecer nuestros mùsculos, tenemos que alzar una cantidad bien pesada…..".* Que mentira! Pìensalo. ***Por mas trabajo y estrès que tiene que soportar los mùsculos, mas razòn tienen de crecer y desarrollarse,*** como resultado de aumentar la capacidad muscular (la cantidad de trabajo que sometes el mùsculo en cierta cantidad de tiempo).

(**NOTA: En este libro utilizarè los tèrminos "libras" y "pulgadas", ya que esos son los tèrminos que con mas familiarizado estoy, ya que soy de los Estados Unidos. Pero si usted usa "kilogramos" y "centrìmetros", esta bien. Para saber convertir mis nùmeros, simplemente sigue estas reglas):**

1 kilogramo = 2.2 libras
1 pulgada = 2.5 centrìmetros

La cantidad de trabajo y estrès que hacen tus mùsculos esta determinada por *la cantidad* de pesas que alzas, y *cuantas veces* la levantas.

Asi que, como puedes notar, ***utilizando una cantidad de peso mas liviano por mas repeticiònes permetirà que los mùsculos hagan mas trabajo en la misma cantidad de tiempo.***

Si, tienes que alzar una cantidad alta pero tiene que ser por una cantidad de veces un poco mas alto de lo normal, como 8. 9. o 10 veces, no 2 o 3 como muchos recomiendan.

Esa es una de las claves……**<u>MAS PESO, MAS REPETICIÒNES!</u>**

Ahora, que piensas que harà que los mùsculos crezcan y se desarollen???? Obviamente, haciendo mas trabajo. Una cantidad mas liviano de pesas por mas

repeticiònes permetirà que trabajes con una capacidad muscular mas alto. ***Pesas un poco mas liviano por una cantidad de repeticiònes mas alta hacen crecer MAS los mùsculos que usar pesas bien pesados por menos repeticiònes!***

Me acuerdo cuando yo entrenaba con un amigo que estaba conmigo en la Academia de Bomberos. En ese tiempo, yo estaba empujando con mis piernas en la màquina Leg Press mas de 1000 libras……sì, dije MIL LIBRAS. Pero mis piernas nunca crecieron ni una solo pulgada todo ese tiempo! Tambien estaba alzando para pecho en el press de banco 315 libras, pero mi pecho todavìa estaba mas plano que una tabla de madera!

Pero para todos estos ejercicios solo estaba completando 2 o 3 repeticiònes por serie.

Estoy seguro que usted conoce ***un montòn de personas que son mas fuertes que un caballo, pero no lo parecen.***

Porque es esto????

Hay una excelente razòn por la cual te puedes poner bien fuerte, pero nunca CRECER. El **sistema nervioso** es lo que le dice a los mùsculos que tienen que alzar una pesa. Cuando estas tratando de alzar, empujar, o extender una pesa, su cerebro nota que estas tratando de hacer que su mùsculo alze la pesa. Hacì que, le **manda una señal** atravez de los nervios al mùsculo, mandàndolo ha alzar la pesa. Sin embargo, la clave esta en estas "señales" que se mandan por los nervios.

Estas señales son como **su conexiòn de internet.** Quizàs usted ha experimentado conectarse al internet usando un "modem" regular, de telèfono, y conectarse usando una conexiòn de Cable, Broadband, DSL, o Satelite. Hay una gran diferencia entre las conexiònes.

Primeramente, cuando primero estas tratando de conectarte al internet usando un "modem" / conexiòn telefònica, se tarda aveces various minutos en conectarse. Quizàs tienes que tratar varias veces. Tambien, cuando intentas "bajar" algun programa o canciòn atravez del internet, o cuando estas esperando que abra la pàgina, se siente como si fuera una eternidad aveces……….porque una conexiòn de "modem" / telefònica **manda pocas señales y dèbiles a su computadora.**

Cable, Broadband, DSL, o Satelite, al contrario, te conecta instantàneamente. Cuando bajas algo o abres una pàgina, se aparece casi al instante. Cuando bajas algo, como canciones, aveces terminas en cuestiòn de segundos. Esto es

porque **la señal que manda una conexiòn de internet atravez de Cable, Broadband, DSL, o Satelite es mucho mas fuerte.**

Las señales que manda el cerebro atravez de los nervios a los mùsculos es igual. ***Por mas fuertes que son estas señales, mas fuerzas genèran los mùsculos, significando que podràs alzar mas pesas. Sin embargo, creando señales que son mas fuertes solo fortalecen el sistema nervioso……no tiene NADA que ver con hacer crecer el tamaño de los mùsculos mismos!!***

Por eso es que usted puede observar algunas personas que compiten en alzar pesas que pueden alzar 500, 600, o hasta 700 libras, pero no tienen el tamaño de pectorales o desarrollo muscular que tienen los fìsicoculturistas.

Un ejemplo excelente de este hecho es el fìsicoculturista Francès llamado Serge Nubret (que compitìo varias veces contra Arnold Schwarzeneggar). Este señor es capaz de alzar en el press de banco para pecho 500 libras, pero solo utilizaba 225 libras con altas repeticiònes…….y como resultado el tenìa unos de los pechos mas desarrollado y defindos en toda la historia!

FACTORES CLAVES PARA DESARROLLAR LOS MÙSCULOS

- **ALTA CAPACIDAD MUSCULAR (la cantidad de trabajo que el mùsculo hace en cierta cantidad de tiempo)**
- **CALORÌAS**
- **LA CANTIDAD DE ENTRENAMIENTO**
- **MAS PESO, MAS REPETICIÒNES**
- **RECUPERACIÒN**
- **"SOBRE-PASARTE"**

FALLO MUSCULAR

Para aumentar el tamaño del mùsculo, tengo que llegar hasta el fallo mUscular?

Imagìnate que estas en el mismo medio de una serie. Con cada repeticiòn que haces, el mùsculo se esta poniendo mas y mas dèbil. Notas que haces la sexta

repeticiòn con bastante dificultad. La sèptima repeticiòn te es extremadamente duro para completar, pero lo logras. Intentas la repeticiòn # 8. Le estas dando todo de ti. Se siente como si tu cuerpo entero esta temblando. Despues de dar el 100% de ti, todo tu corazòn, alma, y mente, el mùsculo bàsicamente falla. No puedes completar la repeticiòn nùmero 8. Has llegado al lìmite de ese mùsculo.

Has llegado al punto de la serie llamado **"fallo muscular". Fallo muscular es cuando llegas al punto que no puedes completar ni un poco mas de la repeticiòn, no importa cuanto tratas.** Has llegado a su LÌMITE.

Hacì que para contestar la pregunta, sì, es extremadamente importante llevar cada serie hasta el punto del fallo muscular. La razòn es que cuando llevas la serie hasta ese punto estas **aseguràndote de que usastes y trabajastes la cantidad mas grandes de fìbras musculares en esa àrea. Si tu pararas la serie 1, 2, o 3 repeticiònes ANTES del fallo muscular, dejarìas una cantidad grande de fìbras sin trabajar / entrenar, significando que una porciòn grande del mùsculo se quedo sin entrenar.**

CONGESTIÒN MUSCULAR

"Congestiòn Muscular" es lo que tu sientes en el mùsculo cuando esta puesto bajo tensiòn constante. Esto se llega cuando haces que el mùsculo estire y contrae por una cantidad alta de repeticiònes. Cuando los mùsculos se congestiònan, ***se llenan de mucha sangre, haciendolos mas grandes y apretados.*** En los libros mèdicos esto se llama ***hiperremia.***

Esto sucede porque mientras estas alzando y bajando una pesa (estirando y contrayendo) el cuerpo empieza a mandar sangre atravez de las arterias y venas al mùsculo. Sin embargo, como estas haciendo varias repeticiònes, una detras de la otra, estas mandando mas y mas sangre al mùsculo, resultando en que se llene.

Unas de las maneras de aumentar el tamaño del mùsculo es hacer que las fibras que componen el mùsculo engrandezca, y esto se logra aumentando ***labile,*** que son "proteìnas temporarias". **La manera # 1 de lograr esto es congestiònando el mùsculo con sangre.**

Es necesario congestiònar el mùsculo para hacerlo CRECER EN TAMAÑO?

Conseguir un congestiònamento mùscular no es necesariamente lo que causa que el músculo crezca pero es un buen indicador de que usted está haciendo y entrenando ese músculo correctamente.

Básicamente, si usted no está haciendo las suficientes repeticiònes empezar a empujar cierta cantidad de sangre en el tejido musculoso, ésa es una buena señal de que usted no está causando que las fibras trabajen suficientemente.

Pìensalo. **Has notado como los mùsculos que mejores se congestiònan cuando los entrenas son los mùsculos que mejores y mas ràpidos se desarrollan y crecen? Y los que no se congestiònan bien son los MENOS desarrollados?**

Tòmame a mi por ejemplo. Desde que yo empezè a entrenar, mis brazos siempre se congestiònaban, a veces sin mucho esfuerzo. Mis brazos estaban mucho mas desarrollados que el resto de mi cuerpo. Mi pecho, al contrario, era bien difìcil de congestiònar. Y era sin lugar a dudas el mùsculo MENOS desarrollado, a pesar de que mi pecho es bien fuerte.

Eso encendiò una luz en mi mente. Aunque yo estaba leyendo en todas las revistas que tienes que alzar una cantidad bien pesada con repeticiònes bajas, todavia yo tenìa un pecho PLANO. Pero, decidì hacer mi propia experimentaciòn.

Me di de cuenta de la relaciòn INNEGABLE entre el congestiònamiento y hacer crecer el tamaño del mùsculo. Asì que decidì dejar de alzar bien pesado por bajas repeticiònes, y empecè ha hacer mas repeticiònes por serie, con la meta de congestiònar bien el mùsculo (de 8 a 10 repeticiònes).

Despues de entrenar por varias semanas con la intenciòn de congestiònar el mùsculo, por fin note que mi pecho estaba respondiendo, estaba empezando a por fin desarrollarse.

Tambien, entrenando el mùsculo para congestiònarlo tiene un efecto de ***estiramiento de las fibras musculares.*** Con el tiempo, el constante estiramiento de las fibras musculares por medio del congestiònamiento asistirà en expandir y crecer mùsculos mas grandes!

Así que, la conclusión de si "el congestiònamiento muscular" es necesaria para el crecimiento y desarrollo es esta: **el congestiònamiento no es el factor**

principal en desarollo de seda de músculo, pero le deja saber que usted se está centrando en el músculo correctamente. Deje que el congestiònamiento muscular sólo sea un "indicador" que lo ayuda determinar cuán bien usted se está centrando en ese músculo en particular.

Por ejemplo, si hoy usted está entrenando a su espalda, pero sus bíceps están congestiònandose, y usted no siente nada en la espalda misma, ésa es una señal excelente de que usted no está entrenando los musculos de la espalda correctamente.

Que es una repeticiòn?

Repeticiònes es lo que compone una serie (set). Si estas haciendo el press de banco, cada vez que alzas y bajas la barra o los dumbbels has completado una repeticiòn. Si alzas y bajas la barra 10 veces, pues hicistes 10 repeticiònes.

Que es una serie?

Cada vez que completas cierta cantidad de repeticiònes, ese ***bloque o grupo de repeticiònes compone una serie.*** Por ejemplo, supongamos que alzastes 80 libras 10 veces, o por 10 repeticiònes. Completastes una serie. Si despues de unos cuantos minutos de descanso tu agarras la barra y empiezas a alzar otra vez, estarìa haciendo una segunda serie.

Ahora, vamos a entrar en la "carne" de còmo entrenar………

SERIES y REPETICIÒNES

Cuantas series tengo que hacer?

Si eres alguien que eres naturalmente delgado y tienes un metabolismo ràpido, **su cuerpo trata de mantener lo menos tamaño o peso posible,** aunque sea mùsculo. Hay grandes argumentos en cuantas series hay que hacer para aumentar el tamaño de los mùsculos.

Para obligar a un músculo a que crezca, hay algunas cosas que usted tiene que forzarle a que haga. **<u>Cuanto más fibras en un músculo que usted haga trabajar, más crecimiento usted va a producir.</u>**

Ahora, digamos que usted va a levantar 200 libras para un ejercicio especial. Digamos que usted puede levantar esa cantidad de peso para 3 repeticiònes.

Bien, ese amount of pesa para esa cantidad de las reputaciones usará cierta cantidad de fibras probablemente. Sin embargo, si usted fuera hacer esto con, por ejemplo, 175 libras en vez, que sera un poco más ligero, y en lugar de solamente poder llevar a cabo ese ejercicio para 5 reps, usted puede ahora levantarlo 8 o 9 veces, eso habrá **causado que muchas más fibras en ese músculo tengan que ayudar y entrar en acciòn.**

La razón para esto es porque cuando usted continúa completando repeticiòn tras repeticiòn, las fibras de músculo empiezan a cansarse.

Para continuar llevar a cabo más repeticiònes ahora las fibras adicionales van a tener que entrar, ayudar, y asistir las fibras ya gastadas y agotadas. Por lo tanto,, al final de ese octavo o novena repeticiòn, usted habría usado uno cantidad mucho más alto que si usted habría llevado a cabo cinco reputaciones con una pesa más pesada.

Ésa es otra razón por qué tiene algunos de estos tipos que pueden levantar las cantidades sumamente altas del peso, pero no tienen buen desarrollo muscular en esa área. Es porque no han obligado o forzado **lo suficientemente las fibras musculares a entrar en acciòn.**

Ahora eso no quiere decir que por más alto la cantidad de las reps que usted lleva a cabo más fibras se entrenaràn, resultando en un músculo más grande. No, hay un límite. Llevar a cabo 600 reps no es lo que va a darle la más grande cantidad de músculo a usted.

El peso que usted está levantando todavía tiene que ser bastante pesado para causar que una reacción grande dentro del músculo que causará que las fibras tengan que disparar para levantar esa cantidad de peso. Si usted está levantando una pesa sumamente ligera es casi como si el músculo va reírse del peso, porque es tan claro que no requiere muchas fibras para alzarlo.

Ahora, podemosregresar a la pregunta a cuántas son necesarias para causar la más grande cantidad de crecimiento muscular?

Bien, piense por un momento. Supongamos que usted puede levantar las 175 libras para 8 reps. Ésa es la cantidad mas alta de reps que usted puede hacer para esa cantidad de peso. Bien, si usted realmente pone todo en esa serie **no hay ninguna manera que usted va a poder completar un segundo, o mucho menos, una tercera serie para ese misma cantidad de peso, para esa misma cantidad exacta de reps.**

Recuerde, si usted está "dàndole todo", realmente hubìeras llevado al mùsculo a su lìmite. Habría liquidado un poco de su energía y fuerza. Así que en cuanto usted va a la segunda o tercer serie, si usted todavía fuera hacer la misma cantidad de peso, por ejemplo, 175 libras, va solamente poder llevar a cabo quizás 4 o 5 reps. O, si usted todavía quiere llevar a cabo las 8 reps, como en la primera serie, usted tiene que dejar caer la cantidad del peso, quizás a 165 o 155.

Ahora, pìensalo bien duro. ¿Cuál de las series piensa usted va a forzar a su cuerpo a que haga ese músculo más grande y más fuerte? ¿Su primer serie de 175 libras para 8 reps, o el de peso más ligero, o el de reps mas bajas?

Obviamente, **la serie que pudistes la cantidad mas alta de peso, con la más cantidad de las reps era la serie que se va a obligar a ese músculo a que se ponga más grande, y ser más fuerte.**

Cualquier otra serie más allá de la que usted completò ESA ÙNICA SERIE con la cantidad mas alta de peso, y reps mas altas con esa cantidad solo servirà de malgastar sus energìas. Cualquier otra serie más allá de esa ùnica serie (que pudistes completar la cantidad mas alta de peso Y reps) va a hacer nada completamente para usted en relación con desarrollar la mayor cantidad de mùsculo.

Por favor, lea ese último párrafo tres o cuatro veces; es completamente importante y necesario que usted comprende este concepto especial. Hemos sido engañados en creer que usted tiene que hacer tres o cuatro series de 4 o 5 ejercicios que totalizan 10, 15, o 20 series diferentes para un músculo en particular. Eso está loco. Es una tontería!

Sí, usted puede ver un montòn de fisiculturistas hacer múltiples series para muchos ejercicios diferentes. Sin embargo, obsérvelos muy atentamente. Si usted se da cuenta, la mayoría de los fisiculturistas usan una técnica llamada "La Piràmide". Eso es cuando usted hace una serie para cierta cantidad de reps, entonces/luego usted hace una segunda serie con el peso más alto pero menos reps, entonces/luego usted hace una tercera cantidad con hasta menos reps, entonces/luego generalmente en la cuarta serie harán una cantidad más pesado para la cantidad que mas puedan completar de reps.

Después de esa serie, usted nunca los verá llevar a cabo esa misma cantidad de peso otra vez en la próxima serie para esa misma cantidad exacta de reps. Nuncal! Así que básicamente, lo que están realmente haciendo es un grupo de series "para calentarse", y luego "una serie hasta el lìmite".

Así que para hacerlo "completamente claro", todo lo se necesita para desarrollar completamente un mùsculo es **1 serie hasta-el-lìmite, que sea bien duro!** Cualquier serie en adicional a esa, CUALQUIERA, serà una pèrdida de tiempos y energìas porque no le va a ayudar en absoluto.

Ahora, usted se está preguntando còmo puede ser que solo se requiere 1 serie hasta el lìmite. **Manten en mente, es la serie con la cantidad más alto de peso, para la cantidad mas alta de reps que va a activar la cantidad mas alta de fibras para trabajar**. Por favor, quiero que confies en mí sobre esto y demostràrselo a usted mismo. **Cualquier serie en adicional que va a exigir que usted tenga que usar menos peso o menos reps……significando menos fibras siendo activado, es un desperdicio.**

Después de que usted complete esa ùnica serie hasta el lìmite, deje que el músculo se recupere para los pròximos días, para que se póngan más fuerte, se recuperen, y se pongan más grande para la próxima sesión de entrenamiento.

Si en algùn momento usted duda lo qué estoy diciendo aquí, isólo vaya a su gimnasio local o centro recreativo y eche una buena mirada a todas las personas que están ahí por horas y horas, día tras día, haciendo serie tras serie tras serie, sin cambiar su aparencia en absoluto!!!!!!!!!! (Sí, quiero que usted confíe en esto).

Lo garantizo que si usted está haciendo todo lo posible, realmente, en cada serie, después de sólo algunos usted va a sentirse como si un camión le paso por encima. Sentirse còmo si lo hubiesen pisado por todos lados no tiene nada que ver con estimular al tejido muscular a que crezca más fuerte y más grande.

Cuantas repeticiònes por serie debo hacer?

He tratado, en mis muchos experimentos, de 1 repeticiòn por serie a 400 repeticiònes (sì, *cuatrocientos*). Como leìa de todas diferentes cantidades, constantemente estaba probando. Pero, por fin le "dì el clavo en la cabeza": ***no es un nùmero solo, sino una cantidad.***

Si completas entre ***1 y 5 repeticiònes,*** mayormente SOLO HARAS MAS FUERTE LOS TENDONES, LIGAMENTOS, Y SISTEMA NERVIOSO….PERO NO

ESTIMULARÀS LOS MÙSCULOS PARA QUE CREZCAN EN TAMAÑO NI TRABAJARÀS TODAS LAS FIBRAS MUSCULARES.

Ahora bien, póngase listo para leer una historia pequeña que explica cómo encontré el mejor "cantidad de reps por serie":

Sabía que el músculo requería **una cantidad más alta de reps (de 8 a 10) ayudarìa activar y causar más cantidad de fibras a entrar en acción.** Sin embargo, también sabía **que el otro lado de la moneda era usar una cantidad bastante pesado, otra vez, para trabajar la cantidad más alta de fibras musculares.** Así que, al principio, solía hacer y recomendar hacer series de entre 10 y 20 reps (repeticiònes).

Sin embargo, lo que estaba notando era cuando estaba haciendo series con repeticiònes más altos, por ejemplo 15 reps, estaba usando una cantidad de peso que me hacia fallar en la repeticiòn #15, pero no estaba poniendo suficiente **tensión** sobre el músculo.

Esto era porque cuando uno usa una cantidad de peso que permitirá que uno se vaya tan alto como 15 reps (o justo alrededor de esa cantidad, pero diremos "15 reps" por el bien de este ejemplo), usted tiene que usar una cantidad mucho más ligera. Pero, estaba viendo que para los primeros 9 o 10 reps en realidad no era un desafío. No parecía que mi músculo estaba haciendo mucho. No sentìa el músculo luchando hasta que completara aproximadamente 11 o 12 reps.

Así que, en realidad, ¡esas primeras 9 o 10 **reps no estaban haciendo para mi músculo mucho con respecto al crecimiento y el desarrollo!** Parecìa que solamente los 3 o 4 reps finales de la serie estaban haciendo algo en el interior del músculo.

Hmm. ¿Así que cómo todavía podía hacer las reps altas pero obligar al músculo luchar realmente y activar más fibras (que va a resultar en la cantidad más grande y más rápida de crecimiento)???????????

Antes de que te diga **DE LA TÈCNICA MAS EFICÀZ QUE JAMAS HE USADO,** permìteme darle una "lecciònsita" sobre fisiologìa del mùsculo (no te prepocupes, no voy a usar un montòn de tèrminos "domingueros"):

Cuando tu estas alzando una pesa, el mùsculo recibe su energìa de algo que se llama ATP. Esto es lo que le provee al mùsculo la energià que necesita

inmediàtamente para poder contraerse. Ahora, el problema con el ATP es que solo sirve para unas cuantas repeticiònes (si la cantidad de peso es bastante).

Despues de esas primeras repeticiònes, se gasta completamente todo el ATP en el mùsculo, y, como resultado, el mùsculo inmediatamente pierde la mayorìa de sus fuerzas, significando que ya no podràs completar una repeticiòn mas.

Sin embargo, **el cuerpo puede recuperar algo de ese ATP en unos cuantos SEGUNDOS, si estas descansando.**

Haci que, lo que sucederìa si despues de llegar al "fallo muscular" durante una serie (y, otra vez, estas alzando una cantidad bastante pesada), **descansas *por unos 10 a 15 segundos,*** el cuerpo podrà recuperar algo del ATP, **PERMITIÈNDOTE PODER COMPLETAR OTRAS 1-3 REPETICIÒNES MAS!**

PERO, ESPERA!!! HAY MAS:

Otro problema con averiguando la mejor cantidad de reps por serie es que cuando una hace unas 8 o 9 repeticiònes "iniciales", la sangre dentro del mùsculo se empieza a colocar allì, se empieza a formar àcido làctico (que se forma al no haber oxìgeno fresco llendo al mùsculo……..y es lo que causa la sensaciòn de "quemadura"), y los subproductos quìmicos ràpidamente se acumula dentro de las fìbras.

El problemas con todas estas cosas es que es que CAUSAN QUE UNO TERMINE LA SERIE ANTE DE TIEMPO. Llegas al fallo muscular NO por no haber mas fìbras que pudieran ayudar a alzar la pesa, no porque ya el mùsculo no tenga mas fuerzas,…….sino POR LA "FATIGA" MUSCULAR.

Si usted esta etrenando para ser corredor de maratones o para subir montañas, entonces entrenar para que no aumente la fatiga muscular esta bien. Pero si tu estas entrenando con pesas para DESARROLLAR MÙSCULOS, PARA PONERTE FUERTE, PARA AUMENTAR DE PESO MUSCULAR ATRAVEZ DE TODO EL CUERPO, ENTONCES NO DEJES QUE EL MÙSCULO LLEGE AL FALLO POR CULPA DE LA "FATIGA".

Vas a querer entrenar hasta el punto que ya no quedan mas fìbras para trabajar. Tu quieres que los mùsculos tuyos se pongan mas grandes y fuertes, no mùsculos de maratonistas (nota: sin ofender a nadie). La fatiga, àcido làctico, subproductos, y la falta de oxìgeno fresco ES UN OBSTÀCULO AL DESARROLLO DE LOS MÙSCULOS!!!!

Mediante mis experimentos, encontrè el la cantidad "clave" de repeticiònes iniciales………"6". Si llegas al fallo muscular en la sexta repeticiòn por razòn de

fuerzas (no "fatiga"), hicistes excelente. Una cantidad mas de 6 o 7 reps, como cuando llegas a 8, ya el cuerpo empieza a "fatigarse".

A-JA!!!!!!!!!!!!!!!! Ahora lo tengo!!!

Haci que esto es lo que empecè hacer…………..que hasta este dìa ha sido **LA TÈCNICA MAS EFICTIVA, QUE MAS RESULTADOS ME HA DADO, JAMAS-------------->**

En vez de selecciònar una cantidad de peso que resulta en que los primeros 9 o 10 reps sean basicamente una pèrdida, y solo las ultimas 3 o 4 que en realidad valgan la pena, selecionè una cantidad de peso **que me causaba el fallo mùscular (en otras palabras, que no podìa completar ni una repeticiòn mas) en la repeticiòn #6.** Quiere decir que por mas que yo tratara,no podìa completa una repeticiòn septima.

Al llegar al sexta repeticiòn y no poder completar otra mas, soltaba las pesas y descansaba por 10-15 segundos. Inmediatamente tomaba denuevo las pesas y completaba mas reps que podìa (que casì siempre son unas 1-3 repeticiònes adicionales).

Luego, otra vez soltaba las pesas y descansaba por 10-15 segundos. Inmediatamente tomaba denuevo las pesas y completaba mas reps que podìa (que casì siempre son unas 1-3 repeticiònes adicionales). ENTONCES, Y SOLAMENTE ENTONCES, SE ACABABA LA SERIE.

Otra vez, si miras la manera en còmo hacer esta **ÙNICA SERIE HASTA EL LÌMITE,** primero **completaba 6 reps** (deberìa de no poder hacer una septima repeticiòn. Si sì puedes hacer otra, ya sabes que la pròxima vez tienes que ponerle mas peso). Luego, **descansas 10-15 segundos**. Entonces **trate de hacer otras 1-3 reps mas**. Luego, **descansas 10-15 segundos**. Entonces **trate de hacer unas ùltimas 1-3 reps mas**.

Ejemplo:

Haces 6 repeticiònes…….10 segundos………3 reps……….10 segundos…….1 reps

EL TOTAL: (6 reps + 3 reps + 1 rep = 10 reps TOTALES)

Nota: son 10 reps TOTALES, no INICIALES. Inicialmente solo deberìas poder completar unas 6 o 7. Tambien, nunca deberìas poder completar MAS de 10 o 11 reps TOTALES.

Al usar este mètodo, podràs obtener EL MEJOR DE LOS DOS MUNDOS…….USAR <u>MUCHO PESO</u> CON <u>BASTANTE REPETICIÒNES!!!!!</u>

Ahora puedes ver otra razòn mas por la cual solo se necesita 1 serie hasta el lìmite para desarrollar mùsculos. Para el final de esta serie, el mùsculo estarà "frito". Acabado. Entonces estarà listo para que lo alimentes con calorìas, se recupere, y crezca.

Ademas, este mètodo de hacer esa ùnica serie permite aumentar en fuerzas mucho mas ràpido, **significando que podras usar mas peso, resultando en hasta MAS fìbras entren en juego.**

Tambien, otra desventaja de hacer las series como lo hacen las otras personas es que si solo llevas la serie hasta el fallo inicial, y no hacer reps adicionales (despues del los "descansitos"), deja MUCHAS FÌBRAS SIN TOCAR.

Pero **cuando haces la serie como yo describo, como estas haciendo unas cuantas repeticiònes adicionales mas alla del fallo muscular inicial, sobrepasando el "umbral", estas desenterrando fìbras muy adentro del mùsculo y obligàndolas a trabajar…….que en circunstancias normales nunca las tocarìa!**

Los mùsculos estan compuestos de 3 diferentes tìpos de fìbras: "lentas", "ràpidas", e "intermedias". Obviamente, si puedes entrenar todas estas diferentes clases de fìbras desarrollaràs mùsculos mas grandes.

Haciendo una serie hasta el lìmite en la manera que te he describido en este libro te permetirà entrenar las 3 clases de fìbras….resultando en la manera mas eficaz de entrenar!!!

Para repeticiòn:

Hagas 1 SERIE HASTA EL LÌMITE POR MÙSCULO:

- Use una cantidad de peso que resulta en que no puedas completar mas de 6 reps
- Cuando ya no puedes hacer otra repeticiòn mas, descansa 10-15 segundos
- Toma las pesas denuevo y completes las mas reps que te permite las fuerzas (mas o menos 1-3 reps)
- Cuando ya no puedes hacer otra repeticiòn mas, descansa 10-15 segundos
- Toma las pesas denuevo y completes unas cuantas mas reps que te permite las fuerzas (mas o menos 1-3 reps)

- FIN DE LA SERIE!!! (tiempo ahora de descansar y empezar a entrenar el otro mùsculo para ese dìa)

Con cuanta velocidad deberìa hacer las repeticiònes?

En un lado observaràs a ciertos individuos que hacen lo que se llama "repeticiònes explosivas", que es alzando las pesas tan ràpido que parecen que estan tirandosla. Por el otro lado, hay aquellos que le gustan lo que se llama repeticiònes "super-lentas", que es cuando se toman 10 segundos en alzar la pesa y como 6 segundos o mas en bajarla.

Yo he notado que para ***correctamente y efectivamente poder aumentar la capacidad muscular y trabajar las fibras bien……..HAZ CADA REPETICIÒN LO MAS RÀPIDO POSIBLE SIN USAR INERCIA NI MOVIMIENTOS BRUSCOS.***

No demasiado ràpido que estas usando el cuerpo entero, ni lento. Usa una **velocidad suficientemente ràpida** que te permetirà usar LA MAYOR CANTIDAD DE PESO MIENTRAS MANTIENES LA TENSION EN EL MÙSCULO.

Si alzas con una velocidad muy ràpida podràs herirte. Si alzas muy lento significarà que tendràs que usar una cantidad de peso muy liviano para trabajar bien el mùsculo.

Nuestra meta cuando estamos haciendo las repeticiònes es obligar la mayor cantidad de fìbras a que trabajen, lo que llevarà a que la mayorìa del mùsculo se estimule, lo que resultarà en el mayor desarrollo.

Si tu haces las reps lentamente eso te va a forzar a usar una cantidad de peso mucho mas liviano, lo que resultarà en que haiga MENOS fìbras trabajando. Obviamente, tu no vas a querer eso.

Sin embargo, no quieres "tirar" las pesas tampoco. MIENTRAS USAS UNA FORMA BUENA, POR MAS MAS PESO QUE ALZAS MAS FÌBRAS ESTIMULARÀS, LO QUE TE DARÀ LA CANTIDAD MAS GRANDE DE MÙSCULOS.

Que te va dar unos bìceps mas grande…….alzando 20 libras lentamente, o alzando 50 libras a una velocidad mas ràpida????

Bueno, cual de las dos cantidades va forzar mas fìbras a trabajar, 20 libras o 50 libras?????? Claramente, 50 libras van a obligar a los bìceps a crecer mucho mas que 20.

No podemos sinceramente ponerle cierta cantidad de "tiempo" o "segundos" por repeticiòn, pero serìa mas o menos 1-2 segundos por rep.

Ademas, NO deberìas "pausar" ni "apretar" como hacen la mayorìa de la gente. **DEBERÌAS SEGUIR MOVIENDO LA PESA……SIN PAUSAR o PARAR……..SIGA COMPLETANDO REPETICIÒN TRAS REPETICIÒN HASTA QUE LLEGAS AL FALLO MUSCULAR.**

Ademas, se ha comprado que las reps completada en una manera ràpida, tanto el positivo como el negativo, GENERA MAS FUERZAS DENTRO DEL MÙSCULO. Muchos piensan que deberìas bajar las pesas lentamente, pero eso serìa un error. Si vas mas lento, **estas causando que el mùsculo genere MENOS fuerzas, lo que, denuevo, resultarìa en menos tension y estimulo del mùsculo.**

Fìjese bien en la mayorìa de los fisiculturistas profesionales, naturales, y recreativos que han tenido èxito: otra vez, la genètica, drogas, y otros factores les permiten ser 3 veces mas grandes que nosotros, pero casì CADA UNO DE ELLOS completan las reps bien ràpido, sin pausar, sin disminuir la velocidad, etc.

Vele **Arnold Schwarzenegger** en el documental **"PUMPING IRON"……..**èl casi parece como si estuviera tirando las pesas y dùmbels por todos lados. No usa una forma estricta.

Note al Mr.Olympia **Ronnie Coleman** hacer sus reps en sus dos DVD's, **"UNBELIEVEABLE"** y **"COST OF REDEMPTION**" ……el usa su cuerpo entero, casi usando la inercia, <u>sin parar o pausar entre reps,</u> y parece aveces como si èl permite que caigan las pesas al bajarlas cuando esta haciendo cualquier tipo de ejercicio "row" para la espalda. Sin embargo, el tiene una de las mejores espaldas.

Sì, todas las revistas y sitios de internet dicen que deberìas hacer las reps "lentas y controladas". Hasta cuando en un articulo entrevistan en como hacen ciertos ejercicios alegan que ellos "hacen las reps lentas, controladas, y con una pausa al final de cada rep, etc., etc." Sin embargo, si usted se fija en los videos de entrenamiento de ellos, te daràs de cuenta que en realidad hacen lo opuesto!!!!!

En los ojos de la mayorìa de la gente sus tècnicas de hacer las reps se considerarìa mala. Pero sabes que? Estan levanto mucho peso por bastante reps. <u>Hasta con hacer las reps de una manera ràpida, sin</u>

pausar, sin “apretar” o “contraer”, estan obligando a la mayor cantidad posible de fìbras a trabajar para alzar la pesa.

Me acuerdo que recientemente estuve leyendo un articulo en la revista “Muscle and Fitness” que estaba entrevistando al fisiculturista Dennis James en còmo el entrena. En el articulo el recomendaba, denuevo, “ir lento con las reps, pausa y apreite, sin usar inercia, etc.”. Pero lo chistoso de esto es que ESA MISMA SEMANA yo habia visto su nuevo cd de entrenar cuando el se estaba preparando para competir en el concurso de Mr. Olympia 2004, en el gimnasio Gold’s, localizado en Venice Beach, California, USA. En ese DVD, especialmente cuando entrenaba los bìceps y hombros, el estaba tirando esos dùmbels para arriba y a abajo…..sin pausar…….sin apretar…….sin ir lento. Era un ritmo ràpido como si fuera “boom-boom-boom-boom-boom-boom”, como si fuera una ametralladora!

Claro, alguien va leer esto en mi libro va decir, “ Pues claro que ellos pueden hacer sus ejercicios a ese ritmo. Usan una cantidad enorme de esteroides!!”.

Pero si ese fuera el caso, porque no estan los fisiculturistas que TAMBIEN usan esteroides, pero que hacen sus reps “lentamente, pausando, sin usar inercia”, NO SON mas grandes o desarrollados que los que sì hacen las reps a un ritmo ràpido????

Si los dos tipos estan usando drogas y tienen buena genètica, entonces no deberìan los que hacen sus reps “lentamente, controlado, pausando, forma estricta” tener mucho mas desarrollo muscular??? No, porque no es completando las reps de una forma estricta lo que induce al crecimiento. **ES EL OBLIGAR A LAS FÌBRAS A ALZAR UNA CANTIDAD PESADA!**

Tu puedes hacer todas las tècnicas nuevas que salgan…….bajandola lentamente, contrayendo, àngulos, apretando, etc……..pero eso no es lo que va engrandecer los mùsculos! ALZA MUCHO PESO!!

De que formas afectan las fuerzas, resistencia, y crecimiento del mùsculo las diferentes cantidades de repeticiònes?

Si por alguna razòn tu quisieras aumentar la resistencia del mùsculo, NO las fuerzas o el tamaño, entonces 15 repeticiònes o mas es la mejor cantidad. Esa cantidad es mejor para eso porque ***como esa cantidad (15 o mas) es bastante alta, la resistencia del mùsculo aumentarà para poder adaptarse a la cantidad larga que tiene que sostener una pesa.*** 15 repeticiònes o mas NO ES la cantidad ideal para aumentar LAS FUERZAS o

TAMAÑO. ***La cantidad de peso que usarìas para una serie con repeticiònes de 15 o mas es mas liviano que lo normal, haciendo que la serie sea menos intensa.***

Completando de 1 a 4 repeticiònes en una serie harà que los tendones, ligamentos, y sistema nervioso, y hasta cierto grado, el mùsculo, se pongan mas fuertes. Sin embargo, NO HARÀ QUE EL MÙSCULO CREZCA EN TAMAÑO como cuando haces de 6 o 7 reps. Esto es porque **cuando una pesa es tan pesada que solo puedes alzarla unas cuantas veces, la mayorìa de la carga la estarà sportando los tendones y ligamentos.**

Si quieres hacer CRECER el mùsculo, tienes que usar una cantidad mas liviano para permitir que las fibras tambien entren en el cuadro. Por eso es cuando alguien en el gimnasio se hiere tratando de alzar su "màximo", casi siempre es un tendon o ligamento que se rasga o sobre-extiende. **Esto es OTRA razòn por usar pesas un poco mas liviano.**

No son las repeticiònes altas mas bien para "cortar, definir, y darle forma" al mùsculo, y no para aumentar el tamaño?

Muchos estan bajo el mal-concepto de que las repeticiònes altas son solo buenos para definir el mùsculo. Piènsalo, el mùsculo suyo ya esta "formado" y tiene su "tono". ***Nacistes con esa forma de mùsculos. Lo que SÌ necesitas es hacerlo CRECER para que lo puedas ver.***

Muchos piensan que las repeticiònes altas "cortaràn" o "definiràn" el mùsculo. **Entrenando con pesas crea mùsculos. Lo que SÌ te pondrà mas "cortado o definido" es rebajando la cantidad de grasa que tienes en el cuerpo para que puedas fìsicamente VER los mùsculos, con sus lìneas, vascularidad, definiciòn, y forma.**

Ponièndote mas "cortado, definido, y formado" es questiòn de poder ver la mayor cantidad del mùsculo posible, significando quemar la mayor cantidad posible de grasa que lo esta tapando.

Son las repeticiònes bajas para aumentar el tamaño?

No, esto es otro mito. Repeticiònes bajas (1-4) no añadiràn masa al mùsculo. La secciòn de arriba explicò por què.

No te dejes engañar por esta creencia falsa.

Deberìa hacer repeticiònes "forzadas"?

Cuando llegas al fallo muscular en una serie, eso significa que ya no puedes leventar mas la pesa CON TUS PROPIAS FUERZAS. Si viniera alguien y te ayudara a completar 2 or 3 repeticiònes mas DESPUES de haber llegado al fallo muscular, eso serìan "repeticiònes forzadas".

"Repeticiònes forzadas" no son buenos hacer para el entrenador "natural" (que no usa esteriodes). Por què no?

Tus mùsculos no creceràn si necesitas la ayuda de otra persona. Los mùsculos crecen del trabajo que ÈL MISMO HACE, SOLO, SIN LA AYUDA DE OTRO. No hagas repeticiònes forzadas.

Deberìa hacer repeticiònes "negativas"?

Si un ayudante te ayudara levantar una cantidad mas pesado de lo que usted pudiera alzar solo, y entonces èl soltara la pesa y tu solo bajarìas la pesa lentamente, eso serìa una repeticiòn "negativa", porque solo estas trabajando en la parte negativa de la repeticiòn.

El razònamiento detras de esto es que como uno es mas fuerte en la parte negativa de la repeticiòn, pues piensan que si haces solamente negativas utilizando mas pesas, entonces te pondràs mas grande.

Sin embargo, ***el mùsculo responde cuando lo trabajas completamente, de estiro a contraerse; en la positiva y la negativa.***

Haciendo "negativas" significa que solamente estas haciendo mitad de la repeticiòn, significando que solo estas haciendo mitad del trabajo (como te estan ayudando a subir la pesa). Mitad del trabajo significa MENOS DESARROLLAMIENTO!

Por cuanto tiempo deberìa pausar entre repeticiònes?

Deberìas completar una repeticiòn uno inmedìatamente detras del otro. ***Deberìa de estar constantemente moviendo la pesa, sin pausar.***

Por mas que pausas, mas piensaràs en cuan difìcil se esta poniendo la serie, y puede que te robe de una o dos repeticiònes. No te tortures. No, no estas apresuràndote, pero mantènte moviendo.

Que tal si eres un entrenador "avanzado", deberìas usar mas series o ejercicios?

No. **Sin importar cuanto tiempo has estado entrenando, cada cuerpo responde ha cierto tipo de factores contra los mùsculos.** Aunque has estado entrenando por 10 años, su cuerpo todavia puede sobre-entrenarse, que resultarìa en en que te "quemes".

Un co-bombero habìa estado entrenando por varios años cuando por fin lo convencì que tratara mi rutina…….inmedìatamente le encantò. El estaba progresando de una manera u otra CADA SEMANA. Ahora me dice que nunca regresarà ha su viejo modo de entrenar.

Si sigues TODAS las reglas que hemos hablado, creceràs tanto en tamaño como en fuerzas.

Quizàs has visto los tèrminos que siguen ahora. Todas describen parte de una repeticiòn:

Positivo / Negativo

Si estas haciendo presses de banco, cuando levantas la barra hacia arriba eso serìa la parte "positiva" de la repeticiòn. Cuando estas bajando para abajo, hacia su pecho, la barra, esto serìa la parte "negativo" de la repeticiòn.

Otra manera de verlo es que cuando sea que estas completando una repeticiòn, si su mùsculo se esta apretando, flexionando, agrupandose, contrayendose, entonces estas haciendo la parte "positivo".

Si cuando estas haciendo un curl para bìcep, cuando estas bajando la pesa, notaràs que el bìcep se esta estirando….eso es una "negativa".

Concèntrico / Eccèntrico

La parte "concèntrica" de una repeticiòn es lo mismo que el "positivo". La misma cosa, solo un tèrmino diferente.

La parte "eccèntica" de la repeticiòn es lo mismo que la "negativa".

Estiramiento / Contracciòn

Cualquier parte de la repeticiòn que pone alguna clase de estiramiento al mùsculo es, obviamente, el "estiramiento" de la repeticiòn. Si estas haciendo curl para bìcep, la parte de la repeticiòn cuando estas bajando la pesa, esa es la parte de "estiramiento" del mùsculo. Cuando estas levantando la pesa, eso es la "contracciòn" del mùsculo. Cuando el mùsculo esta en una posiciòn de flexiòn, se esta "contrayendo".

DESCANSO Y RECUPERACIÒN

Cuantas veces a la semana deberìa entrenar cada mùsculo?

Bàsicamente toda revista de entrenamiento / fisicoculturismo recomienda que entrenes los mùsculos una vez a la semana. Dicen que cualquier cantidad mas de eso llevarìa a sobre-entrenamiento. Bueno, por años seguì ese consejo. Nunca vì ningùn progreso muscular entrenando mis mùsculos una vez a la semana. Sabes porquè?

En la mayorìa de las personas, nuestros cuerpos quieren tratar de mantener una cantidad bien BAJA de peso muscular. Para muchos de nosotros, ***nuestros mùsculos no responde FÀCIL NI RÀPIDAMENTE al entrenamiento con pesas.*** Por eso, tenemos que OBLIGAR nuestros cuerpos a responder. Para lograr eso, ***como nuestros mùsculos no responden efectìvamente, tenemos que entrenarlos y trabajarlos CON MUCHA REGULARIDAD, MAS de una vez a la semana. Cuando entrenas un mùsculo solamente una vez a la semana, estas dejando que pase demasiado de mucho tiempo entre sesiònes de entrenamiento sin estimular (decìrle al cuerpo) que siga creciendo.***

Para ilustrar el punto:

Supongamos que estas tratando de llenar una botella con agua. Sin embargo, esta botella tiene un roto (o hoyo) en el fondo. Para poder llenar completamente esa botella tendrìas que estar derramando agua constantemente. Si permitieràs que pasara una cantidad larga sin echarle agua a la botella, se vaciarìa. Por mas grande que sea ese roto en la botella, mas agua le tienes que echar.

Tu cuerpo es similar. Si eres una persona que naturalmente no tienes muchos mùsculos, es como si tuvieras un roto grande en el fondo, **tienes que entrenar el mùsculo mas frequentemente antes de que se ponga pequeño denuevo.**

Para obtener la cantidad mas grande de musculatura, deberìas entrenar cada mùsculo 2 veces DENTRO DE 5 dìas

Otra vez, pongamos a un lado todas las ideas equivocadas y mirar bien el asunto. Que es lo que te va permitir crecer lo mas ràpido posible?? Estimulando el mùsculo a crecer cada 8 dìas, o 2 veces dentro de 5 dìas???

Bueno, si entrenas un mùsculo 1 vez cada 7 o 8 dìas, en un mes hubieras estimulado al mùsculo 4 veces. Ahora, si entrenas ese mismo mùsculo cada 5 dìas, en un mes lo hubiese estimulado **6 veces o mas**.

Vamos un poquito mas adentro. Entrenar un mùsculo 1 vez cada 8 dìas te permetirà estimular el mùsculo 45 veces en 12 meses, osea 1 año. Sin embargo, entrenar el mùsculo 2 veces dentro 5 dìas le darà **72 estimulaciònes o mas**. Eso es un **MÌNIMO DE 27 OPORTUNIDADES MAS QUE LE DAS AL MÙSCULO A ESTIMULAR A LAS FÌBRAS A CRECER EN UN AÑO!!!!!**

Yo creo que es obvio que estimular un mùsculo 72 veces al año va a inducir MUCHO MAS DESARROLLO que 45 veces.

No sobre-entrenarà mis mùsculos si lo trabajo mas de una vez a la semana?

Esta creencia, otra vez, se origina de los supestos "expertos" que nunca han alzado una pesa en su vida. No, no sobre-entrenaràs. Pude notar esto cuando estudiè el Sistema Endocronològico al obtener mi licencia de Paramèdico. Si entrenar los mùsculos varias veces a la semana causara que sobre-entrenaras o

te quemaras, entonces todos los prisioneros y gimnastas se parecerìan a palillos de dientes. Visite a una carcel y te garantizo que veràs muchos hombres bien musculares camindo por alli.

Fìjese en los Navy Seals de los Estados Unidos y en otros grupos militares especiales. Estos hombres entrenan a toda y completa capacidad TODOS LOS DÌAS. **Ellos entrenan fìsicamente aveces por horas, de 5 a 7 dìas a la semana.** Pero, se ven sobre-entrenados? Son dèbiles? Absolutamente que no. Estos hombres son unos de las personas en las mejores condiciònes fìsicas en todo el mundo!

Ademas, si estuvieras entrando como la mayorìa de la gente, usando 3-4 diferentes ejercicios, 3-4 series cada uno, un total de 9-16 series por mùsculo, entonces, sì, serìa demasiado entrenar 2 veces en 5 dìas para el cuerpo. Pero **cuando estas haciendo una ùnica serie hasta el lìmite, no vas a necesitar mas tiempo para recuperarte y crecer. Haciendo la serie de la forma que he descrito en este libro no solo estimula mas desarrollo que si hicieras las series como los hacen las otras personas, pero tambien permite que entrenes el mùsculo denuevo en unos cuantos dìas.** Y **el poder entrenar un mùsculo mas a menudo te darà mas "oportunidades" de crecer.** Que cosa tan bella!!!!!!

LAS ETAPAS DEL CRECIMIENTO MUSCULAR:

1. **Entrenamiento**
2. **Descanso**
3. **Recuperaciòn**

entonces..............

4. **Crecimiento**

Como agrupo los mùsculos para entrenarlos?

He experimentado con toda clase de agrupaciònes y dìas de entrenar. Bueno, este ha sido el horario que MAS PROGRESO Y DESARROLLAMIENTO ME HA TRAIDO A MI Y A MUCHOS MAS:

He aquí cómo agrupar sus sesiònes de entrenamiento:

LUNES
Sesiòn # A1
Pecho
Hombros
Trìceps
Espalda

MIÈRCOLES
Sesiòn # B1
Piernas (muslos y batatas)
Bìceps
Antebrazos

VIERNES
Sesiòn # A2
Pecho
Hombros
Trìceps
Espalda

Sàbado
Descanso

Domingo
Descanso

LUNES
Sesiòn # B2
Piernas (muslos y batatas)
Bìceps
Antebrazos

MIÈRCOLES
Sesiòn # A1
Pecho
Hombros
Trìceps

Espalda

VIERNES
Sesiòn # B1
Piernas (muslos y batatas)
Bìceps
Antebrazos

SÀBADO
Descanso

DOMINGO
Descanso

LUNES
Sesiòn # A2
(….continùo con el ciclo)

Como puedes notar, este orario te permetirà entrenar todos los mùsculos 2 VECES DENTRO DE 5 DÌAS. Por ejemplo, cuando primero comienzas, estas entrenando Pecho, Hombros, Trìceps, y Espalda el Lunes. Entonces los entrenas denuevo el Viernes……4 dìas despues (DENTRO DE 5 dìas). Luego, los entrenas denuevo el pròximo Miercoles……..que serìa 5 dìas despues. Entonces, los entrenas denuevo el pròximo Lunes……otra vez, 5 dìas despues. Luego, los entrenas otra vez el Viernes (dentro de 5 dìas). Y asì sucesivamente para todos los mùsculos.

Para re-enfatizar el punto, estas entrenando cada mùsculo mas frecuentemente (2 veces dentro de 5 dìas), pero solo estas haciendo 1 serie hasta el lìmite por mùsculo por sesiòn, y tienes 1 a 2 dìas de descanso entre cada sesiòn de entrenamiento, y estas dàndole 3 a 4 dìas de puro descanso a cada mùsculo en particular antes de entrenarlo directamente denuevo.

Otra vez, **EL MEJOR DE LOS DOS MUNDOS…….ENTRENAR FRECUENTEMENTE PERO CON BASTANTE DESCANSO!!!** Tremendo! Esto se sigue poniedo mejor!!

Entrenar de la manera que he demostrado aqui para ti te darà la cantidad de trabajo Y descanso que justo necesitas para crecer mas grande y mas fuerte cada semana, contìnuamente.

Tambien, he agrupado ciertos mùsculos en particular especìficamente de esa manera porque es la agrupaciòn mas eficaz, en ESE ORDEN EN PARTICULAR. Recomiendo que NO CAMBIES el orden de los mùsculos que entrenaràs primero, segundo, ùltimo, etc., o la manera en que los he agrupado. Dèjalo como esta…….es el mejore orario que podràs usar.

Ademas, notas que en el orario nombro las sesiònes **"A1, A2"** y "**B1, B2"**. Hay una razòn por eso, pero te lo explicarè en una secciòn mas adelante.

Cuanto debo descansar despues de terminar de entrenar un mùsculo antes de comenzar la pròxima?

Tòmate todo el tiempo que necesitas para poder estar completamente renovado y listo para poder atacar el pròximo mùsculo.

Esto no es una carrera para ver cuan ràpido puedes terminar. Algunos dìas, vas a estar listo para entrenar el pròximo mùsculo en 3 o 4 minutos, despues de haber completado la serie hasta el lìmite del mùsculo anterior. Otros dìas, necesitaràs 10 minutos o mas de descanso antes de comenzar el pròximo mùsculo (como despues de entrenar las piernas, que siempre me quita mucha energìa cuando las entreno).

Cuan a menudo debo descansar de alzar pesas?

Es absolutamente necesario tomàrse "vacaciones" de alzar pesas / entrenar para que el cuerpo se pueda recuperar. Especialmente cuando uno entrena sin usar esteriodes (como tu y yo).

Bàsicamente, **despues de cada 6 o 7 semanas de entrenar, tòmase 1 semana completa de descanso, sin entrenar.**

Dèbo calentar el mùsculo antes de entrenar?

El propòsito de calentar el mùsculo es para permitir que sangre empieze a circular hacìa el mùsculo, preparar los tendones y ligamentos para el peso, y para prepararte mentalmente para las series "reales".

Lo mejor es que caliente el mùsculo con EL PRIMER EJERCICIO QUE VAS HACER. Si estas entrenando el pecho, y vas a comenzar la sesiòn con press de banco, vas a usar ese mismo ejercicio para calentar los mùsculos del pecho.

Complete 1 **SERIE DE UNA CANTIDAD QUE SEA LA MITAD QUE VAS A USAR EN LA SERIE REAL, por 12 reps**. Si vas a trabajar con 200 libras en el press de banco, entonces complete 1 serie con 100 libras (la mitad de 200) por 12 reps para calentarte.

En la **segunda serie de calentamiento**, has **5 REPETICIÒNES con el 75% de lo que vas a usar para la serie hasta el lìmite**. Las series de calentamiento son para empezar a mandar sangre al mùsculo, no para fatigarlo.

Luego, la **tercer serie de calentamiento sera de 10 libros menos de lo que usaràs para la serie hasta el lìmite, por 2 reps.**

Ademas, descanse 2-3 minutos entre cada serie de calentamiento.

ESTIRAMIENTO

Deberìa estirar los mùsculos antes de comenzar?

Los tendones y ligamentos son como las gomas. Que sucede si tomas una goma que esta frio y lo estiras de repente? Se rasga y se parte! Eso es exactamente lo que le puede suceder a los tendones y ligamentos***.......se puede partir / rasgar.*** Obviamente querràs evitar esto a toda costa.

La manera correcta de calentar bien los mùsculos es hacer que circule sangre hacìa ellos. Y esto lo logras con las 2-3 series de calientamiento. Yo nunca estiro mis mùsculos, y NUNCA he tenido un accidente con algunos de mis tendones o ligamentos.

Contrario a la creencia popular, estirandote no harà que seas mas flexible de lo que ya eres. La flexibilidad es algo genètico. Correctamente alzando pesas, sin embargo, sì aumentara la distancia que puede estirarse un mùsculo.

CANTIDAD DE PESO

La cantidad que puedes alzar es algo "individual". Cada persona es diferente. Algunos son mas fuertes que otros. Lo que es "pesado" para usted puede que sea liviano para otro. Es posible tener dos individuos que pesan la misma cantidad, sean de la misma altura, y tener la misma musculatura…….y uno puede ser mucho mas fuerte que el otro.

Hacì que no te compares o te preocupes por la cantidad que otra persona puede alzar. Enfòcate en su propia fuerza.

Que cantidad de peso deberìa usar para levantar?

Siempre mantèn en mente que en cada serie, no importa que ejercicio, **quieres completar entre 6 o 7 repeticiònes INICIALES, (entonces completas el proceso de descansar por 10-15 segundos, hacer 1-3 reps mas, descansar denuevo, etc.). Haci que, vas a tener que selecciònar una cantidad de peso que te permetirà esto.**

Si escojes una cantidad muy pesada, no podras completar 6 reps. Si escojes una cantidad muy liviana, entonces vas a poder hacer mucho mas que 6 o 7 reps.

Cuando aumento la cantidad de peso que estoy usando en mis sesiònes reales?

UNAS DE TUS METAS PRINCIPALES CUANDO ENTRENAS ES <u>PODER ALZAR MAS PESO o HACER MAS REPETICIÒNES QUE LA ÙLTIMA VEZ</u> QUE HICISTES ESE EJERCICIO EN PARTICULAR.

Estas seràn las reglas que por las que te dejarà llevar:

<u>Deberìas de poder completar por lo menos 2 REPETICIÒNES TOTALES MAS o 5-10 LIBRAS MAS que la ùltima vez de hacer ese ejercicio</u>

Dèjame explicar: Supongamos que hoy estas haciendo Pulldowns de Espalda, y haces 100 libras por 6 reps iniciales, luego 2 reps, luego 1 rep. Eso vendrìa siendo un TOTAL de 9 reps para esa serie hasta el lìmite (6 reps…..2 reps……1 rep = 9 reps totales).

Bueno, la pròxima vez que haces ese ejercicio de Pulldowns, vas a tratar lo mas posible de poder completar por lo menos 2 repeticiònes totales mas (significando que, en este ejemplo, vas a tratar de completar por lo menos 11 reps totales porque la vez anterior hicistes 9 reps totales), O le vas a añadir 5-10 libras al ejercicio (haci que, en este ejemplo, usarìas 110 libras ya que la vez anterior trabajastes con 100 libras). Y, siempre recuerde, no deberìas de poder hacer mas de 10 o 11 reps totales, si sì, significa que debistes de haberle puesto mas peso.

Esto es lo que yo le llama el tratar de "sobre-pasarte", o la "constante progresiòn, sea por usar mas peso o hacer mas reps", es EXTREMADAMENTE IMPORTANTE!!! No puedo repetir esto suficientes veces!!! Es algo crucial. Para hacer que los mùsculos crezcan **le TIENES que dar UNA RAZÒN PARA QUE CREZCA.**

Si haces la misma cantidad de peso por el mismo nùmero de reps no le estas dando al mùsculo una razòn para que crezca. Tienes que tratar de obligarlo a hacer algo que nunca a hecho anteriormente! Si hoy levantas 200 libras 6 veces, y en 6 meses todavia estas levantando 200 libras 6 veces, sabes que? El mùsculo no va a crecer o desarrollarse porque no le distes una razòn para que se ponga mas fuerte y grande. Ya puede levantar 200 libras 6 veces. Sin embargo, si CADA VEZ que haces ese ejercicio le añades peso, haces mas repeticiònes, o las dos, en 6 meses quizas vas a poder alzar 270 libras 6 veces. Y atravez de todo el proceso, **el mùsculo se esta poniendo mas grande y mas fuerte con el propòsito de poder MANEJAR LA CANTIDAD DE TRABAJO / TENSIÒN / ESTRES / PESO QUE LO ESTAS SOMETIENDO ("capacidad mùscular").**

NO progresar en peso / reps es unas de las razònes principales que usted ve a tantos individuos dìa tras dìa, mes tras mes, año tras año, gastando cientos de horas entrenando sin nunca cambiar la aparencia de sus cuerpos.

Quien va a ser mas grande de aqui a un año, la persona que empezò alzando 100 libras 6 veces y en un año solamente està alzando 110 o 120 libras………o…………la persona que hoy alza 100 libras 6 veces y en un año està alzando 195 libras 6 veces?????????????????? Obviamente, la persona que està alzando mas y mas peso va desarrollarse mucho mas que la otra persona.

Por eso es que es TAN IMPORTANTE que escribas cada ejercicio, cantidad de peso, y nùmero de reps que haces. De que otra manera vas a saber cuanto usar para tratar de sobre-pasarte y seguir progresando? Mantèn en mente que el cuerpo se adapta a casi qualquier cosa que lo sometes. Si estas comiendo suficientes calorìas y le das al cuerpo suficiente tiempo para poder recuperarse, se adaptarà a la cantidad mas y mas pesado al ponerse mas grande y fuerte.

EJERCICIOS

Hay mucha confusiòn y contradicciòn en cuanto a que se recomienda cuando vas a selecciònar los ejercicios que usaràs. En esta secciòn le enseñarè lo que necesitas saber para poder empezar su viaje a un nuevo cuerpo.

Se que deberìas de estar preguntàndote cuantos diferentes ejercicios por mùsculos deberìas hacer. Bueno, como ya he mencionado, solo debes hacer 1 SERIE HASTA EL LÌMITE, POR SESIÒN, significando que **SOLO HARÀS 1 EJERCICIO POR MÙSCULO, POR SESÌON.**

Acuèrdate que anteriormente en la secciòn que escribì el orario de entrenar alistè las sesiònes en "A1, A2" y "B1, B2". Bueno, esto es porque tienes que selecciònar 2 DIFERENTES EJERCICIOS POR MÙSCULOS. **Un dìa haràs UNO de los ejercicios, y en la otra sesiòn haràs el otro ejercicio..........alternàndosla.**

Por ejemplo, supongamos que estas haciendo la sesiòn "B1"; para bìceps estas haciendo el curl de preachers como el ejercicio. Entonces, para la sesiòn "B2", para bìceps haràs curls con la barra como el ejercicio. Hacì que, cuando sea que hagas la sesiòn "B1" haràs curls de preacher, y cuando sea que hagas la sesiòn "B2" haràs el curl con la barra. Pero acuèrdate, SOLO HARÀS **1 SERIE HASTA EL LÌMITE** POR MÙSCULO, LO SIGNIFICA QUE SOLO HARÀS **1 EJERCICIO POR SESIÒN**.

Siguiendo el ejemplo, si hoy es la sesiòn "B1", haràs 2-3 series de calientamiento con el curl de preacher, luego 1 serie hasta el lìmite. Eso es todo ese dìa que haràs para los bìceps. Tiempo de hacer ahora los antebrazos.

El dìa que haces la sesiòn "B2", haràs 2-3 series de calentamiento para el curl con la barra, y luego 1 serie hasta el lìmite. Terminastes con los bìceps para ese dìa.

……….y asì haràs para cada mùsculo. Ahora, la ùnica excepciòn a la regla es para la espalda. Siendo que la manera en que la espalda està creada de una manera distinta, tienes que hacer 2 ejercicios por sesiòn, al contrario de solo hacer 1 ejercicio por sesiòn para todos los otros mùsculos.

Uno de los ejercicios para la espalda tiene que ser uno en que los brazos estàn extendidos arriba, sobre la cabeza, haciendo que subas tu cuerpo hacìa arriba o que jales las pesas hacìa abajo a su cuerpo (como en el caso de los Pull-ups o los Pulldowns), y el otro ejercicio deberìa ser uno en que los brazos estèn directamente enfrente de tì donde jalas la pesa adentro, hacìa su estòmago (como en el caso de los Rows).

Hacì que, para ayudarte a entenderlo mejor, aqui esta un ejemplo de lo que una rutina completa se parecerìa:

SESIÒN A1

PECHO
Decline Dumbbell Presses
serie de calentamiento: 50 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 70 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 90 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 100 libras / 6 reps…..2 reps…..1 reps = 9 totales

HOMBROS
Side Lateral Raises
serie de calentamiento: 25 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 35 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 40 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 50 libras / 7 reps…..3 reps…..2 reps = 12 totales

TRÌCEPS
Cable Pushdowns
serie de calentamiento: 40 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 60 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 70 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 80 libras / 6 reps…..1 reps…..1 reps = 8 totales

ESPALDA

Wide-grip Pulldowns

serie de calentamiento: 100 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 150 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 190 librass / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 200 libras / 7 reps…..2 reps…..1 reps = 10 totales

One-arm Dumbbell Rows

(no hay necesidad de hacer series de calientamiento, ya has hecho un ejercicio para espalda y està calentado)

SERIE HASTA EL LÌMITE: 115 libras / 6 reps…..3 reps…..1reps = 10 totales

SESIÒN B1

PIERNAS

Leg Extensions (quadriceps / thighs)

serie de calentamiento: 90 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 150 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 170 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 180 libras / 6 reps…..2 reps…..1 reps = 9 totales

Leg Curls (hamstrings)

serie de calentamiento: 50 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 80 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 90 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 100 libras / 7 reps…..3 reps…..1 reps = 11 totales

Standing Calf Raises (batatas)

serie de calentamiento: 75 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 130 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 150 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 150 libras / 6 reps.....3 reps.....1 reps = 9 totales

BÌCEPS

Preacher Curls

serie de calentamiento: 60 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 100 libras / 5reps
serie de calentamiento: 110 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 120 libras / 6 reps.....2 reps.....1 reps = 9 totales

ANTEBRAZOS

Dumbbell Wrist Curls

serie de calentamiento: 40 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 60 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 70 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 80 libras / 7 reps.....1 reps.....1 reps = 9 totales

SESIÒN A2

PECHO

Incline Bench Press

serie de calentamiento: 125 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 220 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 240 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 250 libras / 7reps.....2 reps.....1 reps = 10 totales

HOMBROS

Dumbbell Military Presses

serie de calentamiento: 45 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 70 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 80 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 90 libras / 6 reps.....1 reps.....1 reps = 8 totales

TRÌCEPS

Overhead Extensions

serie de calentamiento: 50 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 70 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 90 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 100 libras / 7 reps…..3 reps…..2 reps = 12 totales

ESPALDA

Close-grip Pulldowns

serie de calentamiento: 110 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 190 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 210 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 220 pounds / 6 reps…..2 reps…..2 reps = 10 totales

Seated Cable Rows

(no hay necesidad de hacer series de calientamiento, ya has hecho un ejercicio para espalda y està calentado)

SERIE HASTA EL LÌMITE: 175 libras / 6 reps…..3 reps…..1 reps = 10 totales

SESIÒN B2

PIERNAS

Lunges (quadriceps / thighs)

serie de calentamiento: 90 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 150 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 170 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 180libras / 6 reps…..3 reps…..1 reps = 10 totales

Standing Leg Curls (hamstrings)

serie de calentamiento: 40 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 60 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 70 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 80 libras / 7 reps…..1 reps…..1 reps = 9 totales

Seated Calf Raises (batatas)

serie de calentamiento: 65 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 100 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 120 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 130 libras / 6reps…..2 reps…..1 reps = 9 totales

<u>BÌCEPS</u>

Incline Curls

serie de calentamiento: 25 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 35 libras / 5 reps
serie de calentamiento: 40 libras / 2 reps
SERIE HASTA EL LÌMITE: 50 libras / 6 reps…..3 reps…..1 reps = 10 totales

<u>ANTEBRAZOS</u>

Cable Wrist Curls

serie de calentamiento: 45 libras / 12 reps
serie de calentamiento: 70 libras / 5reps
serie de calentamiento: 80 libras / 2 reps

SERIE HASTA EL LÌMITE: 90 libras / 6 reps…..1 reps…..1 reps = 8 totales

(Surgiero que cuando termines de leer esta secciòn de <u>ENTRENAMIENTO</u> que vuelvas y lèa denuevo todo lo que se encuentra aqui y que captes completamente la informaciòn.)

La razòn que tienes que hacer diferentes ejercicios es porque **los mùsculos necesitan que se entrenen de diferentes àngulos.** Hacì se adquiere un desarrollo total y completo, de arriba a abajo, de un lado al otro.

Haz los ejercicios que mejores trabajan para su cuerpo en particular.

Deberìa hacer ejercicios "compuestos" o ejercicios "aislados"?

Un ejercicio "compuesto" es uno que **usa mas de un coyuntura en el mismo brazo o pierna.** Por ejemplo, los presses de banco son un ejercicio "compuesto" porque usas 2 coyunturas en el mismo brazo, el *codo* y el *hombro.* Los squats de piernas tambien son un ejercicio "compuesto" porque usas la *cadera* y la *rodilla.*

Un ejercicio "aislado" es uno que usa solamente **1 coyuntura.** Los curls de dumbbel para bìceps es un ejercicio "aislado" porque solo mueves el *codo* ; nada mas se usa.

Yo, personalmente, he adquirido desarrollo muscular de los dos tipos de ejercicios, "compuesto" y "aislado". Como? Bueno, como he explicado……..los factores mas importantes en desarrollar un mùsculo es trabajandola con capacidad alta (la cantidad de trabajo que haces en cierta cantidad de tiempo), congestiònandola, y entrenàndola 2 veces a la semana. ***Si te aseguras de estos factores claves con cada ejercicio que usas, puedes usar tanto ejercicios "compuestos" como "aislados".***

Deberìa usar barras o dumbels?

Por mis experiencias personales que he tenido con usar tanto barras como dumbels, he notado que sin lugar a dudas a uno que es mucho mas superior en todo sentido…….los dumbels. Es mas, ***yo ahora uso exclusivamente dumbels cuando entreno. NUNCA usarè una barra jamas (a menos que no sea en la Maquina Smith)!***

Los dumbels tienen varias ventajas sobre la barra:

Mejor forma y movimiento del mùsculo:
Tome como ejemplo el press de banco. Si usas una barra solo podras bajar las pesas hasta que la barra toque su pecho. Ademas, solo puedes moverte hacia arriba y abajo. Es un movimiento limitado por la barra. Sin embargo, si usas un par de dumbels, podras bajar las pesas mas profundo porque no hay una barra que no te permite bajar mas abajo del nivel del pecho. Como puedes mover las pesas **una distancia mas larga con unos dumbels**, eso significa que estas trabajando y entrenando una cantidad mas grande del mùsculo y sus fibras. Tambien, con los dumbels, cuando estas alzando las pesas, casi extendiendo los brazos hacia arriba, puedes traerlos hacia el centro, lo que te permetirà poder "apretar" los mùsculos del pecho.

Son mas seguros:

Durante ciertos ejercicios la coyuntura del hombro, tendones, ligamentos sufren si usas una barra. Tome como ejemplo los presses militares. Cada vez que bajas la barra estas poniendo a los hombros en una posiciòn peligrosa porque el estrès es enorme, lo que pudiera resultar en una herida grave. Si usas dumbels, al contrario, tienes mas libertad en mover las manos y los brazos en una posiciòn mas favorables para los hombros y sus coyunturas.

Ademas, si entrenas solo (como yo tengo que hacer el 99% del tiempo), usando dumbels son mucho mas seguros. Que pasarà si de momento pierdas todas tus fuerzas en el mismo medio de una repeticiòn? Si estas usando una barra te puede agolpearte en el pecho, el cuello, la cabeza, o en la cara. Sin embargo, si usas dumbels podras simplemente soltarlos en el piso.

Entrenamiento igual:
Algunas veces un brazo o lado del cuerpo es mas fuerte y tiene mas resistencia que el otro. Si usas una barra lo que sucederà es que el lado mas fuerte sobre-compensarà por el lado mas dèbil. Eso resultarà en que el lado mas dèbil sea "robado" de que tambien trabaje el 100%. Con los dumbels no tendras ese problema porque cada lado tiene que trabajar por si solo, haciendo todo el levantamiento.

Yo noto que puedo sentir los mùsculos trabajando mucho mas intensamente cuando uso los dumbels en vez de una barra. El hecho de que tienes que estabilizar los dumbels mientras los alzas hace que el mùsculo tenga que trabajar aun mas……lo que resultarà en mas desarrollo.

Tanto la barra como los dumbels te ayudaràn transformar su cuerpo. Algunas veces no tienes ningùna opciòn excepto usar el equipo a la cual tienes acceso. Algo es mejor que nada. Pero si puedes, le recomiendo a que se apegue a los dumbels.

Cuales son mejores…..las màquinas, cables, o pesas regulares (como los dumbels)?

Muchos dicen que solo uses pesas regulares para entrenar los mùsculos. Otros dicen que las màquinas son mas eficientes.

Esto es lo que he hallado:

Sin importar que uses màquinas, cables, o pesas regulares, lo que mas importa y determina su desarrallo muscular es, denuenvo:

- **ENTRENANDO CON UNA CAPACIDAD ALTA**
- **LA SERIE HASTA EL LÌMITE**
- **TRABAJANDO EL MÙSCULO CON SUFICIENTE REGULARIDAD**
- **SOBRE-PASÀNDOTE**

Yo sè, sigo repitiendo esto. Pero que nunca lo olvides. Revistas, compañias de suplementos, entrenadores personales, y supuestos "expertos" quieren que usted piense diferente. No se deje engañar. **Mantèn los fundamentos en mente a todo tiempo si quieres transformar su cuerpo.**

Esto es lo que le da el mùsculo una ***razòn para crecer.*** Su mùsculo no sabe si estas usando una màquina Nautilus, de Hammer Strength, unos cables, o pesas normales. ***Lo ùnico que sabe es que esta tratando de alzar y levantar una cantidad de resistencia.***

Muchos discuten mucho sobre este tema. Pero estan pasando por alto los factores que obilgan al mùsculo transformarse. Algunas veces cuando estoy trabajando en la Estaciòn de Bomberos, no tengo ningùna opciòn excepto lo que tienen alli. Pero eso no me da a mi una excuse para no entrenar ese dìa.

Aqui alisto *algunos* de los ejercicios que recomiendo. Puedes usar el que mejor trabaja el mùsculo suyo. Haz lo que trabaja mas eficientemente para su cuerpo en particular. Mantèn en mente que estos son solo ALGUNOS. ***Simplemente recuèrdate que los mejores ejercicios son los que congestiònan mejor el mùsculo:***

PECHO
Flyes (banco plano)
Presses de Banco (banco plano)
Presses de Banco (banco inclinado)
Flyes (banco inclinado)
Dips

HOMBROS
Presses Militares
Laterales a los lados
Laterales traseros

BÌCEPS
Preacher Curls (en un banco de preacher)
Curls (sentado en un banco inclinado)

TRÌCEPS
Pulldowns de cable
Extensiones (sobre la cabeza)
Dips

ANTEBRAZOS
Curls de Muñeca

MUSLOS
Lunges
Presses de piernas
Extensiones de piernas

HAMSTRINGS
Curls de piernas
Lunges

BATATAS
Raises de batatas (parado)

ESPALDA
Pulldowns de cable
Chin ups
Rows de cable
Rows de dumbel

Nota:

- La mayorìa de estos ejercicios tienen una version que se puede hacer en una màquina. Si deseas, puedes usar la version mecànica de algunos de estos.

- Como ya mencionè, existen cientos de ejercicios mas para cada mùsculo. PERO ESTOS SON LOS QUE MEJORES TRABAJAN Y QUE MAS OBLIGAN

LAS FIBRAS A CRECER Y DESARROLLARSE. NO TE DEJES ENGAÑAR POR LOS QUE DICEN QUE NECESITAS UN MONTON DE DIFERENTES EJERCICIOS PARA TRABAJAR CADA ÀNGULO Y LADO DEL MÙSCULO. LOS EJERCICIOS QUE ALISTÈ AQUI ENTRENAN ***COMPLETAMENTE*** EL MÙSCULO. NO PIERDAS TIEMPO CON OTROS EJERCICIOS QUE NO LE DAN IGUAL DE DURO COMO ESTOS. LA RAZÒN POR LA CUAL USTED VE EN LAS REVISTAS Y EN EL INTERNET MUCHOS EJERCICIOS MAS ES PORQUE NECESITAN DE QUÈ HABLAR Y DE QUÈ ESCRIBIR CADA MES.

- Hay algunos ejercicios que a propòsito no alistè porque son peligrosos. Dos de ellos son los "dead lifts" y "stiff-leg deadlifts". Esos ejercicios ponen demasiado estrès en la columna vertebral y la parte inferior de la espalda.

- Notaràs que hay algunos ejercicios alistado para dos diferentes mùsculos (como los Dips). Esto es porque dependiendo del àngulo que le das, pone el estrès en cierto mùsculo.

Por cuanto tiempo me deberìa quedar con el mismo ejercicio y cuando lo cambio?

Te quedas con el mismo ejercicio hasta que ya no puedes alzar mas peso o hacer mas repeticiònes. Por ejemplo, si estas haciendo los Presses Militares para los hombros por varios meses y de repente en cierta sesiòn NO pudistes "sobre-pasarte", es tiempo de eliminar ese ejercicio y escojer uno nuevo.

Si en una sesiòn hisistes 150 libras, y la pròxima vez no pudistes completar 2 reps mas o 5-10 libras mas, entonces llegastes al lìmite o màximo de ese ejercicio.

Hay un màximo para cada ejercicio que eventualmente podràs alzar. Si no, pronto verìas a personas que pudieran alzar mas de 500 libras por brazo en los curls!

Otra vez, cuando sabes que has llegado al màximo de cierto ejercicio, la cual serà diferente para cada individuo?.......

Cuando ya no puedes hacer 2 reps mas o 5-10 libras mas que la ùltima vez

Es absolutamente necesario que si no te puedes sobre-pasar en cierto ejercicio, le digas "adios!". Es importante que constantemente progreses en cantidad de peso / reps. Si no, detendràs el desarrollo mùscular.

Si continùas haciendo un ejercicio con la cual ya no puedes progresar, entonces serìa el equivalente de hacer el mismo ejercicio con la misma cantidad de peso y reps…….como mencionado anteriormente en este libro.

Para algunos ejercicios te tomarà 3 o 4 meses en llegar a su màximo, y para otros puede que tome 1 año.

La clave del èxito es CONSTANTEMENTE PROGRESAR Y SOBRE-PASARTE. Si no, estaràs juntàndote a los millones de individuos que han estado entrenando por años, pero que dan la aparencia como si nunca han alzado una pesa en sus vidas!

Pero no es cierto que deberìa estar constantemente cambiando mis ejercicios y rutina para darle un "shock" a los mùsculos?

Esta tiene que ser una de las enseñanzas mas ignorantes que se ha esparcido. Esta es otra razòn mas por la cual tantas personas nunca logran cambiar la aparencia de su cuerpo. Estan constantemente cambiando de rutina y ejercicios, pensando que eso va a milagrosamente hacerlos crecer mùsculos.

Existe solamente UNA COSA o FACTOR que reconocen los mùsculos, y eso es que los esta obligando a alzar, estirar, empujar, bajar, subir, y contraer <u>resistencia.</u> **Lo ùnico que esta tratando de hacer es MOVER LA PESA QUE TU LO ESTAS OBLIGANDO A MOVER.**

El mùsculo no dice, "Mira, hoy estamos haciendo presses de banco……hagàmonos mas grandes!......Espèrate un minuto, ahora estamos haciendo los flyes inclinado, desarrollèmonos!!.......Wow, ahora estamos haciendo los Presses en la Maquina Smith, crezcamos!". No!

Lo que importa es que estes constantemente alzando mas y mas peso, y forzaràs al mùsculo a crecer. Punto.

Quien tu piensas que se va a desarrollar mùsculos mas grandes, la persona que constantemente esta cambiando su rutina, pero nunca alza mas pesa o progresa

con sus ejercicios hasta que los lleve a sus màximos……..o……….la persona que se queda con la misma rutina y progresa con un ejercicio, llevàndola de 100 libras hasta 300 libras??????

Olvìdate de todos esos "tienes que darles un shock al mùsculo", "tienes que confundirlo", etc. **La ùnica cosa que va estar en "shock" o "confundido" serà la persona que esta constantemente cambiando su rutina porque nunca sabrà por que es que su cuerpo no cambia de aparencia, o que en realidad no a desarrollado una cantidad grande de mùsculos!!!!!!**

Deberìa entrenar en mi casa o en un gimnasio?

Usted no necesita equipo especial, caro, o lujoso para desarrollar su cuerpo. Fìjese en todos esos prisioneros que no tienen nada excepto unas pesas regulares y bàsicas……sin embargo son unos de los hombres mas grandes y fuertes. O mire a esos individuos de paìses que no tienen acceso a equipo especial, pero como quiera tienen excelente musculatura.

El que usted entrene en su hogar o en un gimnasio es decisiòn suyo.

Yo entreno en 3 diferentes lugares:

En mi hogar
En la casa de mi primo
En la Estaciòn de Bomberos

Aqui estan las ventajas de entrenar en su hogar:

Conveniencia
No tienes que montarse en su carro / coche y viajar. Se ahorra tiempo, dinero, y gasolina. Puedes entrenar el dìa y la hora que es mejor para ti.

Comodidad
Puedes hacer cuanto ruido quieras. Puedes vestirte o arreglarse como a usted le da la gana. No se tiene que preocupar como se parece a otra persona mientras entrenas. Podrà concentrarse y enfocarse mejor. Puedes escuchar la mùsica que a usted le guste y al volùmen que usted desee.

Menos Distracciònes
No habrà una multitud de personas hablando, mirando, o perdiendo tiempo.

Eficiente
No tendràs que esperar que estè un equipo sin usar para que por fin usted pueda entrenar.

Sanitario
No se tiene que preocupar de los gèrmenes de otro.

Menos Gastos
No se tiene que preocupar de un costo mensual para la miembresìa. No le tienes que pagar a alguien que le cuide los niños. Su familia entera puede participar.

Entrena donde mejor le conviene a usted y sus circunstancias. Lo importante es que entrenes.

Como hago cada uno de los ejercicios?

PECHO

Flyes (banco plano)
Este ejercicio trabaja los pectorales de afuera hacìa adentro

- Hechos con dumbels.
- Pon el banco a un nivel plano.
- Cuando te acuestes, saca el pecho para afuera, poniendo los hombros hacia atras (contra el banco). Es BIEN IMPORTANTE que mantengas esta posiciòn de pecho y hombro atravez DE TODA LA SERIE, EN CADA REPETICIÒN. EL NO TENER ESTA POSICIÒN LE QUITARÀ LA TENSIÒN DE LOS PECTORALES, Y POR ESTO ES QUE LA MAYORÌA DE LAS PERSONAS NO LOGRAN DESARROLLAR EL PECHO COMO GUSTARÌAN.
- Cuando alzas los brazos encima de ti para empezar el ejercicio, haz que sus palmas se estèn mirando el uno a la otra (no que estèn mirando hacia sus pies, como cuando estas agarrando una barra).
- Doble los brazos en los codos unas cuantas pulgadas (sus brazos no deberìan de estar completamente derechos / extendidos).

- Baje las pesas directamente a sus lados, bajandolos hasta que sus manos esten paralelo al mismo nivel de su pecho (esto estirà sus pectorales).
- Alze las pesas hacìa arriba con una mocìon como "si estuvieras abrazando a alguien". Traega los dumbels hasta que lleguen 1 pie de cada uno. Si los trae mas cerca de esto le quitaràs la tensiòn de los pectorales.
- Repite

Presses de Banco (banco plano)

Este ejercicio trabaja la parte inferior / bajo de los pectorales

- Pon el banco en un nivel plano.
- Acuèstase, saque el pecho, y pon hacìa atras los hombros de la misma manera que los Flyes.
- Cuando toma los dumbels / barra, bàjalos hasta las tetillas.
- Los codos deberìan de estar afuera, a sus lados. Imagìnese mirandose desde el cielo. Deberìa poder verse lo que pareciera una "L" por sus lados (costillas) y la parte superior del brazo (donde estan el bìcep y trìcep). Por mas hacìa afuera que posiciònas los brazos, mas trabajaran los pectorales. (Y por mas hacìa sus costillas que esten los brazos, MENOS trabajo hacen los pectorales, porque los trìceps toman la mayorìa del estrès en esa posiciòn). ES CRUCIAL MANTENER LOS BRAZOS AFUERA LO MAS POSIBLE PARA DESARROLLAR BIEN EL PECHO.
- Las palmas deberìan de estar mirando hacia los pies (no como con los flyes que las palmas se miran el uno al otro).
- Baje las pesas hasta que sus manos esten unas cuantas pulgadas mas abajo del nivel del pecho, sintiendo el estiramiento.
- Inmediatamente empuje las pesas directamente hacìa arriba con todas tus fuerzas, CASÌ hasta el punto de extender completamente los brazos (no los extiende completamente porque le quitaràs la tensiòn de los pectorales y lo transferiràs a los trìceps).
- Repite

Presses de banco (banco inclinado)

Este ejercicio trabaja la parte superior / arriba de los pectorales

- Igual que el Press de Banco, con la diferencia siendo el banco tiene que estar **inclinado, como a 60 grados.**

Dips

Este ejercicio trabaja la parte inferior / baja de los pectorales

- Se hace este ejercicio con una barra dip.

- Cuando te alzas a la barra (como un gimnasta), cruze los tobillos detràs de ti.
- Los codos deberìan de estar hacìa afuera (no a tus lados, cerca de las costillas).
- Posiciòne su cuerpo hacìa el frente. En otras palabras, has como casi como si ibas ha hacer un push-up. Por mas que su cuerpo estè paralelo con el piso, mas trabajo tienen que hacer los pectorales.
- Baje su cuerpo hacìa el piso con sus brazos, hasta que su pecho estè unas pulgadas mas abajo que el nivel de la barra dip.
- Sube su cuerpo denuevo.
- Repite

HOMBROS

Presses Militares

Este ejercicio trabaja el hombro completo

- Comienze con las pesas extendidas sobre su cabeza.
- Mantèn su espalda recto
- Baje las pesas hasta que sus manos casì toquen los hombros.
- Ahora, cuando alzes las pesas arriba, no extiendes completamente los brazos. Solo alze las pesas hasta que sus manos esten 2 o 3 pulgadas mas arriba de la cabeza. (La razòn de esto es porque cuando las manos y los brazos estan mas arriba de la cabeza, el estrès se transfiere al cuello, y la meta suya al hacer este ejercicio deberìa ser entrenar los *hombros*.)
- Repite

Laterales hacìa los lados

Este ejercicio trabaja la parte del lado / afuera y la parte de atras del hombro

- Use dumbels
- Los brazos los deberìa tener colgando a tus lados.
- Mantèn su espalda recto.
- Doble los brazos en el codo 2 o 3 pulgadas.
- Alza los dumbels hacìa los lados, como si ibas a volar "como un pàjaro".
- Alza los dumbels 4 pulgadas ANTES de tener los brazos completamente paralelos con el piso (si los subes mas alto que esto transferiràs la tensiòn al cuello).
- Las palmas deberìan de estar mirando al piso.
- Baje las pesas abajo denuevo.
- Repite.

Laterales de atras (traseros)
Este ejercicio trabaja la parte de atras (posterior) del hombro

- Igual que los Laterales a los lados, con la diferencia siendo que te doblas en la sintura, mirando el piso.

BÌCEPS

Curls de Preacher
Este ejercicio trabaja el bìcep completo

- Lo puedes hacer con dumbels o barra.
- Ponga sus brazos sobre un banco de preacher o, si no tienes acceso a uno, inclina un banco mas o menos 70-80 grados (no completamente derecho, a 90 grados).
- Sus palmas deberìan de estar mirando hacìa arriba.
- Alza la pesa hasta que casì te toques el pecho o la cara.
- Bàjala hasta CASÌ extender el brazo (mas abajo te dirè porque NUNCA deberàs extender *completamente* el brazo).
- Repite.

Curls de dumbel en un banco inclinado
Este ejercicio trabaja el bìcep completo

- Sièntese en un banco inclinado.
- Los dumbels deberìan de estar colgando a sus lados.
- Alza LOS DOS DUMBELS A LA MISMA VEZ.
- Asegùrate de que lo ùnico que se mueva sea EL CODO, NO EL HOMBRO. LOS BRAZOS SUPERIORES (la parte donde estan los bìceps y trìceps) NUNCA DEBE MOVERSE. DEBERÌAN QUEDARSE COMPLETAMENTE COLGANDO. EL CODO TIENE QUE MANTENERSE DEBAJO DEL HOMBRO ATRAVEZ DE TODA LA REPETICIÒN. (Si no mantienes esta posiciòn, transferiràs alguna de la tensiòn del bìcep al hombro, algo que quieres evitar).
- Repite.

TRÌCEPS

Pushdowns de cable
Este ejercicio trabaja la parte afuera del trìcep

- Pon las manos en la barra de esta màquina mas o menos un pie (12 pulgadas) de separados.
- Pon los brazos casì a sus lados.
- Lo ùnico que debes mover es el codo.
- Extiende la barra hacìa abajo, sintiendo el trìcep flexionar al bajar.
- Sube la barra denuevo.
- Repite.

Extensiones sobre la cabeza
Este ejercicio trabaja la parte adentro del trìcep

- Puedes usar una barra o dumbel.
- Empieze con las pesas arriba de la cabeza, con los brazos completamente extendidos hacìa arriba.
- Las palmas deberìan de estar mirando al frente si estas usando una barra, o mirandose el uno al otro si estas usando unos dumbels.
- Lo ùnico que debe moverse es el codo, no el hombro.
- Baja las pesas detras de su cabeza, hasta que las manos lleguen al mismo nivel que los oidos / orejas.
- Sube las pesas, extendiendolas hacìa arriba.
- Repite.

Push ups con las manos juntas
Este ejercicio trabaja la parte afuera del trìcep y es bueno si no tienes acceso a una màquina de pushdowns

- Es como el push up normal, con la diferencia siendo que posicionaràs las manos juntas, directamente abajo de su nariz, y los codos tienen que estar mirando hacìa afuera.

Dips para trìceps
Este ejercicio trabaja la parte afuera del trìcep y es bueno si no tienes acceso a una màquina de pushdowns

- Igual que los Dips para pecho, con la diferencia siendo que mantendràs los brazos a tus lados (en las costillas), al bajar los codos deberìan mirar hacìa atras (no hacìa afuera como para el pecho), y mantendràs su cuerpo

completamente derecho, perpendicular o vertical con el piso (no casì paralelo como para el pecho).

ANTEBRAZOS

Curls de Muñeca
Este ejercicio trabaja la parte de los antebrazos que miran al cuerpo cuando los brazos estan colgando

- Sientase en el banco.
- Pon los antebrazos encima de tus muslos.
- Las palmas deberìan de estar mirando hacìa arriba.
- Deje que sus manos y muñecas cuelgen sobre sus rodillas.
- Baje las pesas hacìa abajo, con lo ùnico que se estè moviendo sea su muñeca.
- La parte atras de la mano deberìa de tocar la parte de afrente de la rodilla, causando un estiro del antebrazo.
- Moviendo solo la muñeca, sube la pesa hacìa arriba, flexionando el antebrazo.
- Repite.

MUSLOS

Lunges
Este ejercicio trabaja la parte superior de la pierna (la parte arriba de la rodilla), afrente y atras, y tambien el Glùteo

- Tomando unos dumbels o poniendo una barra con pesas sobre sus hombros, pon un pie para el frente, como si vas a tomar un paso adelante.
- Pon todo el peso y la tensiòn sobre esa pierna que esta en el frente.
- Baje su cuerpo, doblando la rodilla, hasta que su cintura estè un poco mas abajo del nivel de la rodilla del frente.
- Sube su cuerpo.
- Repite. Luego has la otra pierna.

Presses de piernas
Este ejercicio trabaja el muslo

- Se usa una màquina de presses para piernas.

- Posiciònese en la màquina.
- Pon los pies un poco mas separados que los hombros.
- Baje su cuerpo, doblando la rodilla, hasta que su cintura estè un poco mas abajo del nivel de la rodilla del frente.
- Sube su cuerpo.
- Repite.

Extensiones
Este ejercicio trabaja la parte cerca de la rodilla
- Se usa una màquina de extensiones para piernas.
- Simplemente sube y baje las pesas, extendiendo y estirando la pierna.
- Repite.

HAMSTRINGS

Curls de piernas
Este ejercicio trabaja la parte posterior / atras de la pierna superior
- Igual que las extensiones, con la diferencia siendo que no estas mirando las pesas y estas acostado con el pecho en el banco.

BATATAS

Raises de batatas
Este ejercicio trabaja la parte inferior de la pierna (abajo de la rodilla)
- Tome un dumbel en una mano. Si vas a trabajar la batata de la pierna izquierda, entonces tome la pesa en la mano izquierda.
- Pàrese en la orilla de un escalòn con solo la pierna que vas a trabajar.
- Balanceèse con la mano libre.
- Doble la rodilla de la pierna que esta libre, alzando la pierna para que todo el peso estè sobre la pierna que vas a entrenar.
- Baje su talon lo mas que puedes, estirando la batata.
- Cuando llegues lo mas bajo que puedas, sùbete en los dedos de los pies, flexionando la batata.
- Repite. Luego has la otra batata, cambiando la pesa a la otra mano.

ESPALDA

Pulldowns de cable
Este ejercicio trabaja la parte mas arriba y ancha de la espalda

- Se usa la màquina de pulldown de cable.
- Agarre la barra con las manos lo mas separados que puedas.
- Baje la barra hasta que llegue al nivel de la nariz, o hasta que toque su pecho en el frente.
- Asegùrate que sientes la tensiòn en la espalda, no en los bìceps.
- Sube la barra a su posiciòn original.
- Repite.

Pull ups
Este ejercicio trabaja la parte mas arriba y ancha de la espalda, y es bueno si no tienes acceso a una màquina de pulldowns de cable.

- Agarràndote de una barra, separe las manos lo mas ancho que puedas.
- Sube su cuerpo hasta que toque su cuello detras de su cabeza, o hasta que toque su pecho en el frente.
- Baje su cuerpo a su posiciòn original.
- Repite.

Rows
Este ejercicio trabaja la parte del medio de la espalda

- Si estas usando cables, reme la barra hasta que toque la parte mas superior / arriba del estòmago, flexionando su espalda.
- Regrese la barra a su posiciòn original.
- Si estas usando unos dumbels, doble su cuerpo en la cintura (de su cintura para arriba deberìa de estar paralelo con el piso).
- Usando un brazo a la vez, sube el dumbel, con el brazo contra su costilla, hasta que su mano llegue a tocar sus costillas.
- Repite. Luego has el otro lado.

Nota: Cuando estès haciendo cada uno de estos ejercicios, asegùrase de que ***estas sintiendo el mùsculo que estas entrenando haciendo el trabajo.*** Como puedes notar, hay algunos ejercicios que los puede usar para entrenar mas de un mùsculo en particular. ***Dependiendo de la posiciòn de su cuerpo***

o de què manera esten las palmas determinarà cual mùsculo esta recibiendo la mayorìa del trabajo.

Por ejemplo, si estas entrenando el pecho y estas haciendo dips, asegùrese de que su cuerpo estè mas paralelo con el piso para poner el estrès en el pecho.

Siempre **concèntrese, flexione, y enfatìzes bien el mùsculo.**

Si usted se apega a estos ejercicios, le garantizo que cada uno de sus mùsculos van a recibir la tensiòn y trabajo que necesitan para transformarlos. Acuèrdate, no es necesario usar un millon de diferentes ejercicios para desarrollar los mùsculos, eso es otro mito esparcido atravez de los años.

Hago los ejercicios con una forma estricta?

Usted tiene que estar en control absoluto la entera repeticiòn, desde arriba hasta abajo, de estiramiento a contracciòn. Sin embargo, para algunos ejercicios NO deberìas estirar o extender completamente los brazos. Esto aplica a todo ejercicio para los bìceps y trìceps.

Cuando estas entrenando los **bìceps,** nunca extienda completamente el brazo. Pare unas cuantas pulgadas **antes de llegar a extenderlo completamente.**

Cuando estas entrenando los **trìceps**, **nunca dobles completamente el brazo.** Por ejemplo, si estas haciendo un ejercicio de trìceps, no dobles y estires completamente el brazo.

La razòn de esto es porque los mùsculos, tendones, y ligamentos no fueron creados para ser sobre-estirado bajo mucha resistencia (como es el caso con levantar pesas). Si estas haciendo curls de bìceps, si tienes el brazo completamente extendido, cuando intentas subir la pesa, esos primeros 3 o 4 pulgadas de la repeticiòn ponen los tendones y ligamentos en una posiciòn extremadamente vulnerable. Si no tienes cuidado, puedes rasgar la coyuntura y / o desarrollar tendonitis.

Yo paro 3 o 4 pulgadas ANTES de extender (si es para bìcep), o doblar (si es para trìcep) el brazo completamente. De esta manera no sobrecargo las coyuntaras, pero todavia puedo entrenar el mùsculo con alta capacidad.

Nunca uses inercia o movimientos bruscos que le quitaràn la tensiòn del mùsculo y lo transfiere al tendon o ligamento. Use buen juicio.

Ahora, puede que lo que te vaya a decir ahora te va ser un poco difìcil de aceptar…….pero esto es un secreto a la cual aludì anteriormente en lo que toca a hacer las repeticiònes con un ritmo ràpido: **<u>USAR UNA FORMA ESTRICTA NO TE DARÀ LOS MEJORES RESULTADOS.</u>**

Al tratar de hacer las reps con una forma estricta, notaràs que la cantidad de peso que podràs usar estarà severamente limitado. Eso no es bueno. **ES USAR UNA CANTIDAD PESADA lo que resultarà en el crecimiento mas grande y mas ràpido al mùsculo……NO usar una forma estricta con peso mucho mas liviano.**

Crèeme, vas a desarrollar un mùsculo mucho mas grande si usas 60 libras (aunque estes usando un poquito mas de movimiento del cuerpo para ayudarte) que si usaràs una forma bien estricta. pero con solo 30 libras.

La razòn de esto es que existe siempre un "eslabòn dèbil" en el mùsculo. Hay siempre una àrea que cuando estas completando una repeticiòn las primeras 3 o 4 pulgadas atravez del movimiento es la secciòn "dèbil" del mùsculo. Tan pronto superas esas 3 o 4 pulgadas se te harà mas fàcil levantar y completar la repeticiòn.

Estarìas disminuyendo la capacidad del mùsculo. **La gran mayorìa del mùsculo podrà manejar una cantidad mucho mas pesada, pero por culpa de unas 3 o 4 pulgaditas vas a sacrificar trabajar con màxima tensiòn el mùsculo completo???** Nadie a creado una musculatura grande haciendo sus ejercicios estrìctamente con poco peso.

Nunca he visto a alguien que no usa esteroides desarrollar un par de brazos grandes y fuertes por razòn de completar sus reps "alzando estrica y lentamente, con poco peso". Mantenga eso en mente. Te dije en mi website en el internet que te iba a decir la pura verdad en este libro. Lo que trabaja en la VIDA REAL.

"Espèrate, no mencionastes nada encuanto a ejercicios para los abdominales. No necesito entrenarlos para adquirir esos 'cuadritos' que tanto quiero?"

Para poder tener un par de abdominales que son visibles y vasculares, tienes que deshacerte de toda la grasa que lo esta tapando. Puedes hacer milliones de ejercicios abdominales, pero nunca los verà si no quemas esa grasa.

Me acuerdo que hubo un periodo que mi cintura media casì 35 pulgadas, y no se veìa ni un abdominal. Despues de varias semanas de comer la cantidad correcta de calorìas y entrenar, logrè bajar mi cintura a 29 pulgadas. Con una cintura de 29 pulgadas se veìan cada uno de mis abdominales. Bueno, durante todo ese tiempo no hice NI UN SOLO EJERCICIO ABDOMINAL. Fue la **reducciòn de grasa** en mi cintura lo que hizo posible que se me vieran los abdominales.

Si se pone a pensar, nuestros abdominales ya estan "formados". Nacimos con ellos. Lo que sì tenemos que hacer es ELIMINAR TODA LA GRASA QUE LOS ESTA TAPANDO Y ESCONDIENDO.

Cuantos individuos conoces que son bien delgados que poseen un excelente par de abdominales, sin embargo nunca han hecho un ejercicio en sus vidas????????

Hacì que, para tener una cintura definida, queme la grasa. Esa es la clave.

Como puedo evitar lesionarme?

- Use dumbels en vez de barras
- No use una cantidad de peso que no te permite levantarlo por lo menos 8 veces
- Mantèn la espalda recta en todo momento
- Asegùrate de no extender / doblar (dependiendo si es para los bìceps o trìceps) completamente
- Completes 2 series de calientamiento

Deberìa usar agarres diferentes?

Cuando selecciones un agarre, utilize uno que usted siente que esta poniendo mucha tensiòn al mùsculo. No busques el que sea necesariamente mas fàcil para levantar, sino que entrene MEJOR el mùsculo.

Si quiero comprar mi propio equipo para entrenar, que necesito?

Recuèrdate, lo ùnico que necesitas ***es equipo que te permetirà entrenar correcta y eficientemente los mùsculos.*** No necesitas algo caro. No

necesitas algo extravagante. No necesitas algo lujoso. (Mantèn en mente el ejemplo de los presos y los que viven en paìses pobres).

Estos son los esenciales para su propio gimnasio en su casa:

- **Un banco ajustable:** El banco tiene que poder ajustarse de plano a completamente inclinado.
- **Dumbels ajustables:** Un set que puedas añadirles y quitarles pesas es lo que necesitaràs. He comprado lo que considero la mejor inversiòn en equipo de entrenar. Son unos dumbels especiales que se ajustan de 5 libras a 125 libras CADA UNO. Lo ùnico que tienes que ajustar es una pieza. Puedes cambiar de peso en 2 segundos. No hay que estar quitando y poniendo platos. Y conservan mucho espacio. Se llaman "Power Blocks". Ahora, el precio es BIEN alto, pero si algùn dìa tienes el dinero, lo recomiendo el 100%. Es la ùnica pieza de ejercicios que yo personalmente recomiendo. Yo entreno cada uno de mis mùsculos con estos 2 dumbels. De hecho, con estos dumbels y un banco, en realidad no necesitas nada mas. No tendras que comprar una barra o pesas!
- **Una barra dip:** Busca uno que se conecte al banco.
- **Correa para colgar pesas:** Esto es una correa especial que te lo amarras por la cintura. Viene con una cadena, en la cual cuelgas pesas para añadir resistencia a ejercicios como dips y pullups.
- **Unos guantes de trabajo**

Eso es todo lo que necesitas para transformar su cuerpo.

Deberìa usar una correa de ejercicios?

Lo ùnico que hace una correa de ejercicios es apretar los mùsculos de la cintura. Si constantemente usas uno ***nunca permetiràs que su espalda y abdominales se acondiciònen y se pongan mas fuertes.*** Si usando una correa te trae mas confianza y paz mental, entonces ùsela, pero poco a poco ve acostumbràndose a mantener la espalda en una posiciòn recta en todo momento y ve deshacièndote de la correa.

Yo no he usado una correa en muchos años, y nunca he tenido un problema con mi espalda.

Que tal de los apoyadores de las rodillas y codos?

Amenos que usted tenga una herida pre-existente, no uses los apoyadores. Al igual que una correa de ejercicios, usàndolas nunca le permetirà que los codos y rodillas se pongan mas fuertes porque los apoyadores seràn lo que estan dando toda la estabilidad mientras haces los ejercicios.

Y que de los tirantes para pull-ups?

Los tirantes son para ayudarle a las manos soportar una pesa bien pesada. Aveces, para algunos ejercicios para espalda, su agarre con las manos fallarà antes de los mùsculos de la espalda. En este caso, sì, puedes usarlos si deseas. Pero, **es mejor dejar que las manos vayan aumentando sus fuerzas de agarrar.**

Yo nunca uso tirantes y puedo agarrar mas de 450 libras con las manos por una cantidad de tiempo considerable, lo que me da una ventaja en mi trabajo como Bombero y Paramèdico.

Que clase de ropa deberìa ponerme cuando entreno?

Use lo que mas còmodo le queda, tan solo que no te estorbe mientras estas cumpliendo repeticiònes en los ejercicios. Surgiero que NO utilizes las camisas especiales que venden para hacerte sudar mucho, o cualquier cosa que vaya a subir considerablemente la temperatura de su cuerpo. No querràs sudar mas de lo necesario, sino tomaràs el ***riesgo de deshìdratarte, sobre-calentarse, sufrir hìpertermia, y notar una disminuaciòn de intensidad entrenando.***

Puede que dè gracia esto, pero use camisas que dejan ver sus mùsculos para que usted se pueda observar bien mientras entrenas, hacì manteniendo su entusiasmo y adrenalina alto.

Deberìa usar una barra de E Z Curl?

Trate los dos, la barra E Z Curl (la que tiene las curvitas para las manos), y la barra regular cuando vas a entrenar los bìceps. Experimente para ver cual le gusta mas. Yo, personalmente, no puedo entrenar con una barra E Z Curl porque por alguna razòn me causa mucho dolor en mis antebrazos, desde la muñeca hasta el codo. (Pero, acuèrdate, yo prefiero los dumbels sobre cualquier barra).

DURACIÒN DE LA SESIÒN

Trate de manter las sesiònes a no mas de 1 hora

Yo antes entrenaba por mas de 2 horas a la vez. (Con razòn nunca vi ningùn progreso). Cuando usted empieza a entrenar intensamente, el cuerpo empieza a subir su testosterona, lo que le ayudarà a entrenar y hacer crecer los mùsculos.

Sin embargo, ***el nivel de testosterona llega a su punto mas alto mas o menos a los 45 minutos despues que el entrenamiento comienze. Poco despues, el nivel empieza a bajar. Usted quiere haber terminado ANTES de que ese nivel baje demasiado, porque por mas testosterona que tienes en la sangre, mas ayudarà con reparar y hacer crecer el mùsculo.*** Por eso es que te sentiràs mucho mas "vigorizado" y con mas energìas despues de terminar la sesiòn.

Ademas, cuando ya de antemano sabes que solo te daràs mas o menos 1 hora para entrenar los mùsculos te obligarà a **enfocarte y concentrarte mejor y perder menos tiempo.**

Tambien, manteniendo las sesiònes a no mas de 1 hora ***cabe bien en un horario personal bien ocupado que la mayorìa de nosotros llevamos.*** Quien tiene tiempo para dedicar 2 horas al dìa para levantar pesas cuando estas en la escuela, colegio, universidad, tienes que ir a trabajar, tienes una familia, u otras responsabilidades? Esta es una de las razònes principales que la mayorìa de los programas de ejercicios no funcionan y llevan a que uno se de por vencido……..no es pràctico para la mayorìa de las personas.

Ademas, sabiendo de antemano que solo tienes que entrenar por 1 hora o menos **mantendrà su motivaciòn alto en todos momentos.** Quien se puede mantener motivado semana tras semana, mes tras mes, cuando estas tratando de hacer sesiònes bien largas todo el tiempo? Eventualmente te "quemaràs" mental, emocional, y fìsicamente.

La cantidad de series, repeticiònes, y ejercicios de este curso de seguro le permetirà terminar sus sesiònes en 1 hora o menos.

La razòn que muchos fisicoculturistas pueden entrenar por largos tiempos es porque tienen un metabolismo fuera de lo normal y porque usan esteriodes. Los esteriodes suben los niveles de las diferentes hormonas (testosterona, insulina, y hormona de crecimiento).

Siempre acuèrdese: ***"Puedes entrenar por mucho tiempo, o puedes entrenar fuertemente…….pero no puedes hacer los dos"***

Un "truco" que me enterè un tiempo atras es **tomar 1 o 2 tasas de café 30 a 60 minutos ANTES de comenzar a entrenar.**

Café estimula el metabolismo, te ayuda a "despertarte", te hace mas mentalmente atento, y te da mas energìa………..todo lo que te aydurà a tener una sesiòn de ejercicios mucho mas efectivo. Mis sesiònes son mucho mas enèrgicos y produce MEJORES RESULTADOS cuando tomo café. Pruèbelo!

Los cafès que mas me encantan son, obviamente, todo café Hispano, como el Goya, Bustelo, y Colombiano, y tambien el Espresso y Arabica. (Que rico y sabroso!)

VENTAJAS DE ENTRENAR POR 1 HORA O MENOS:

- **Testosterona se mantiene mas alto en la sangre**
- **Te permetirà concentrarte y enfocarte mejor**
- **Te sentiràs "vigorizado" y mas "enèrgico"**
- **Perfecto para la persona ocupada**
- **Previene la "quemadura" mental, emocional, y fìsica**

CUANDO ENTRENAR

Cual es la mejor hora del dìa para entrenar?

El mejor momento del dìa para entrenar CON PESAS es cuando usted podrà concentrarse 100% en la sesiòn SIN DISTRACCIÒNES, sin sentirte apurado, y cuando con mas energìas MENTALES y FÌSICAS tendràs.

Entrena en el momento del dìa que usted sabe honestamente que te ayudarà a mantenerte consistente. Puede que sea por la mañana, por la tarde, o mas despues por la noche. Puede que sea durante su hora de almuerzo. Dependerà de sus circunstancias y horario personal.

Lo que es mas importante es que te mantengas entrenando y enfocado cada dìa con el programa y que le des a cada minuto de la sesiòn todo de ti……mente, corazòn, alma, y cuerpo.

EL MOMENTO DEL DÌA QUE *NUNCA* DEBERÌAS ENTRENAR CON PESAS:

Sì, hay un momento en particular del dìa que nadie nunca deberìa entrenar con PESAS. Esto es ***por la mañana antes de desayunar.***

Como aprenderàs mas adelante en este libro, si no tienes calorìas circulando en la sangre (como despues de comer), el cuerpo **empezarà a usar los amino àcidos que componen los mùsculos para energìa para levantar las pesas, lo que resultarà en que vayas perdiendo poco el tamaño del mùsculo……algo que hay que evitar a toda costa.**

Sì, esto va completamente en contra de lo que recomienda la mayorìa de los libros y autores en las revistas. Pero esto es uno de los errores MAS GRANDE que puede cometer alguien que esta tratando de desarrollar mùsculos. Habìa un tiempo en que yo empecè a levantar pesas por la mañana antes de desayunar, con el estòmago vacìo. Dentro de unas cuantas semanas PERDÌ casì 2 pulgadas de mis brazos, mis hombros se fueron desapareciendo, y me estaba pareciendo como un palillo de dientes!

Cualquier otro momento esta bien………solo acuèrdate de no entrenar con un estòmago vacìo.

MÙSCULOS ADOLORIDOS

El tipo de "dolor" la cual me estoy refiriendo es el que usted siente al dìa siguiente, despues de una sesiòn de entrenamiento. No me estoy refiriendo al dolor que sientes cuando te lastimas.

Si ha sido mucho tiempo desde que entrenas, o es la primera vez, sus mùsculos estaràn adoloridos por varios dìas. Estar adolorido es el resultado del cuerpo reaccionàndo por la falta de acondiciònamiento muscular.

Despues de unas cuantas semanas de entrenamiento regular, no te pondràs muy adolorido. Esto serà porque los mùsculos se pondràn mas acondiciònados.

Es necesario que te sientas adolorido para saber que has tenido una buena sesiòn de entrenamiento?

No, ***pudistes haber tenido una sesiòn excelente y no amanezer adolorido.*** La manera **que comes** y **cuan activo** te mantienes entre sesiònes tambien tienen un efecto en el "dolor".

Si sus piernas estan adoloridos por entrenarlos y no haces nada despues, excepto estar sentado, estaràs mucho mas adolorido que si te mantienes activo, caminando mas, y asì por el estilo. Esto es porque si caminas o te mantienes activo, habrà mejor circulaciòn de sangre al mùsculo, lo que le traerà vitaminas, minerales, anti-òxidos, y otros nutrientes que ayudaràn, y tambien ayudarà a remover àcido làctico que se acumula cuando entrenas.

Sin embargo, estar adolorido de vez en cuando puede ser un buen indicador de que estas trabajando bien el mùsculo. Por ejemplo, supongamos que estas entrenando el pecho y usas el press de banco. Si al dìa siguiente los trìceps estan mas adoloridos que el pecho, significa que enfatizastes los trìceps MAS que el pecho……algo que usted no quiere si estas tratando de entrenar y desarrollar el PECHO. Esto te dejarà saber que tienes que concentrate mejor en el pecho la pròxima vez.

Otro factor que causa dolor es **àcido làctico. Cuando completas mas de 12 repeticiònes por serie se empieza a acumular en el mùsculo.** Àcido làctico es una sustancia que es formado en la sangre y mùsculos durante series intensas con bastante resistencia (como cuando levantas pesas). Por mas àcido làctico que se acumula en el mùsculo, mas adolorido estaràs.

La cantidad de series, repeticiònes, y sesiònes por semana que recomiendo en este libro asegurarà que no sobre-entrenaràs y que no te sentiràs adolorido por mucho tiempo. Serà minimo.

Si cambias de ejercicios en su rutina, puede que tambien te sientas adolorido. Esto es porque el nuevo ejercicio trabajarà el mùsculo de una manera un poco diferente, a lo cual no estarà acostumbrado. Esto es normal.

"Oye, estoy adolorido en todos lados, excepto en el mùsculo que estoy entrenando!"

Cuando estas entrenando, **concentrèse en ese mùsculo en particular. Asegùrese que cuando estes completando cada repeticiòn, de principio hasta final, de atras para alante, que sientas ese mùsculo en particular**

haciendo el trabajo, no los mùsculos que lo rodean. Estès positivo que es ese mùsculo que se esta congestiònando.

Quizàs le ayude hacer las repeticiònes con los ojos cerrados, enfòcandote en estirar y contraer el mùsculo, flexionàndolo. Esto es lo que se refieren como "LA CONEXIÒN DE MENTE Y MÙSCULO".

Tambien, asegùrese que estas **usando una forma y tècnica correcta al hacer los ejercicios. No uses la inertia o movimientos bruscos.**

Por eso es bien imporante seguir las instrucciònes del "ciclo de series", **lo que permetirà que los mùsculos puedan adaptarse poco a poco a mas y mas trabajo.** Aveces algunos cometen el error de tratar de hacer demasiado trabajo para el mùsculo antes de que se acondiciòne.

ENTRENANDO UN MÙSCULO "REBELDE / TERCO"

Deberìa entrenar un mùsculo "rebelde" con mas series?

Muchos de nosotros tenemos un mùsculo que por alguna razòn no quiere desarrollarse. Se considera que es un mùsculo "rebelde o terco". Por frustraciòn, muchos quieren empezar a entrenarlos con mas series de lo normal.

Los mismos principios y tècnicas aplican a estos mùsculos. Es hasta mas importante enfocarse en ese mùsculo mientras lo entrena. Asegùrate que no le estas poniendo el enfasìs a otro mùsculo durante la repeticiòn. **El mùsculo que estas entrenando deberìa de estar haciendo la mayorìa del trabajo.**

Si su pecho no esta respondiendo, pudiera ser que estas usando mas trìceps que el pecho durante los ejercicios???

Estas usando la forma correcta, aseguràndote de como tienes posicionado el brazo o codo???

Le estas poniendo suficiente estrès en ese mùsculo cuando lo entrenas???

Se esta congestiònando y expandiendo???

Lo estas flexionando y contrayendo???

Use los ejercicios que alistè en este libro.

REGISTRO DE LAS SESIÒNES

En cada sesiòn, escribe los ejercicios que estaràs haciendo y con cuanto peso.

Despues de completar CADA SERIE, ***escribe cuantas repeticiònes pudistes completar.***

Esto te dejarà saber si la pròxima vez que entrenas ese mùsculo te quedaràs con la misma cantidad de peso, o si le tienes que aumentar.

Ademas, **escribe cualquier comentario que quieres mantener en mente la pròxima vez que entrenas.** Por ejemplo, si debistes de haber usado un poco mas de peso, o si deberìas de haber entrenado con mas intensidad, o haber usado mejor forma, etc. **Su registro de entrenamiento es esencial para tu progreso semana tras semana!**

Podràs ver el progreso que estas haciendo con este registro. Podras ver como poco a poco estas aumentando en fuerzas y resistencia. Veras como su capacidad muscular esta aumentando. Tambien, los comentarios sinceros y honestos que te haces enseñarà en que punto tienes que prestar mas atenciòn la pròxima vez.

Una de las razònes principales que muchos individuos nunca logran cambiar su aparencia es porque NO MANTIENEN UN REGISTRO DETALLADO. Comienzan sus sesìones "adivinando" cuales ejercicios y con cuanto peso van a entrenar. Nunca trabajan bien el mùsculo porque no selecciònan una cantidad que le permite fallar en el nùmero de repeticiòn correcto. Pierden tiempo levantando de una manera INEFECTIVA.

No caigas en esta misma trampa!

Seas bien detallado con su registro. ESTO ES IGUAL DE IMPORTANTE QUE TENER UN PAR DE DUMBELS O UN BANCO.

(Mas adelante en este libro te proveo con un registro en blanco y un ejemplo de como llenarlo)

RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO

Para poder desarrollar los mùsculos y aumentar:

- **Entrena usando alta capacidad muscular (la cantidad de trabajo que haces en un periodo de tiempo)**
- **Entrena cada mùsculo un promedio de 2 veces dentro de 5 dìas**
- **Use una cantidad de peso que te harà fallar en 6 o 7 reps iniciales**
- **Use 100% de todo su ser**
- **Trate de mantener sus sesiònes a 1 hora o menos**
- **Mantèn un registro detallado**
- **Trate de hacer mejor que hicistes en la ùltima sesiòn**
- **Mantèn control completo de cada repeticiòn**
- **Use una velocidad de repeticiòn lo mas ràpido posible, sin usar inertia o movimientos bruscos**
- **SOBRE-PÀSATE**
- **Seas consistente CADA DÌA!**

NUTRICIÒN

Probablemente la parte de transformar el cuerpo que mas confunde y que mas controversia causa es COMO Y QUE COMER.

Si tratar de organizar atravez de todas las diferentes filosofìas y mètodos contradictorios de ENTRENAR es difìcil, NUTRICIÒN es hasta peor. En el website mio, hablè de algunas de las diferentes dietas incorrectas y ridìculas que existen y son populares, como comer bajo carbohìdratos.

Crèeme cuando le digo que he sometido mi cuerpo por casì toda dieta para desarrollar mùsculo / quemar grasa que existe para cambiar mi aparencia. Me

aseguraba de seguirlos "al pie de la letra", y por bastante tiempo. **Todas me resultaron en que me pusiera gordo, perdiera mis mùsculos, ningùn cambio, o una combinaciòn de todas.**

Por fin, gracias a mis estudios de Paramèdico y observar ejemplos de LA VIDA REAL, lleguè a un descubrimiento controversial……….

Lo que uno come NO ES tan importante como todo el mundo piensa!!!!!!

Aqui, en este libro, voy a ir mas a fondo en esta VERDAD controversial:

Primero, miremos de que nutrientes esta compuesta la comida:

Los 6 Nutrientes Mayores

1. **Proteìna**
2. **Carbohìdratos**
3. **Grasas**
4. **Vitaminas**
5. **Minerales**
6. **Agua**
7. **Fibra**

La Verdad de Proteìna (……prepàrese para algo nuevo……)

Otra vez, si usted abriera cualquier revista, el 99.9% le dirà que la proteìna es el nutriente mas importante para desarrollar los mùsculos. La creencia mas popular ahora es que tienes que consumir de 1 a 1.5 gramos de proteìna por cada libra que usted pesa. Asì que, si usted pesa 150 libras, entonces tienes que comer de 150 a 225 gramos de proteìna CADA DÌA.

Sin embargo, es no es lo que trabaja en La Vida Real. Yo mismo experimentè para llegar a la verdad de este asunto. Observè muy

detenidamente TODO lo que you comia a diario. Empezè comiendo 60 gramos de proteìna al dìa (mucho menos de lo que recomiendan en las revistas). Entrenè igual. Experimentè por 3 semanas. Despues de las 3 semanas, medì mis brazos y pecho.

Despues, aumentè a 100 gramos diarios. Entrenè por 3 semanas mas. Me medì denuevo…………no vi ningùna diferencia en al tamaño de mis brazos y pecho.

Entonces, aumentè la proteìna a 150 gramos diarios, por 3 semanas. Me medì……**..**nada, ningùn aumento en mis mùsculos.

Pues subì a 200 gramos diarios por 3 semanas mas. Otra vez, NADA.

Bueno, seguì aumentando poco a poco hasta que lleguè al punto de consumir 425 GRAMOS DE PROTEÌNA AL DÌA! Despues de todas esas latas de tuna, los huevos, la carne, el pollo, las batidas de proteìna, **no habìa aumentado ni una onza de mùsculo. Estaba obteniendo los mismos resultados de 425 gramos que tenìa de comer 60 gramos!**

Eso me puso a pensar profundamente. Cuando estaba estudiando para ser Paramèdico, tuve la oportunidad de estudiar como exactamente trabaja el cuerpo, especialmente las cèlulas, pero tambien el sistema endocronòlogico, nervioso, muscular, cardiovascular, y digestivo. ***Por fin recibi una educaciòn verdadera en como el cuerpo trabaja con comida…..sin las mentiras de las revistas y compañìas de suplementos.***

Aprendì que sì, el mùsculo esta compuesto, en parte, de proteìna, pero **la cantidad de proteìna que el cuerpo necesita es poco. Una cantidad enorme de proteìna, que es determinada por su metabolismo y genètica, es una pèrdida.** Por eso es que usted puede ver muchos fìsicoculturistas que lo ùnico que comen es pollo, pero todavìa estan gordos. El ùnico tiempo que se encuentran en buen estado fìsico es cuando compiten y estan en la plataforma……**..**con la ayuda de esteriodes y diurèticos pierden la grasa de sus cuerpos.

Entonces me puse a pensar en mi amigo Josè, quien en mi website escribì ***que comia una cantidad bastante pequeña de proteìna por dìa, pero logrò aumentar 55 libras de puro mùsculo, tal como muchos otros prisioneros en la carcel que no tienen ningùna opciòn en cuanto a que pueden comer.***

Tambien, estaba leyendo en cuanto a un hombre llamado Andreas Cahling. Si no sabes quien es èl, es un fìsicoculturista profesional que competìa en los años '80. Un dìa estaba mirando una revista de ejercicios (para ver las fotos), cuando

me captò la atencion un pàrafo que citò un comentario que èl habia hecho. Bueno, dèjame decirte que ese comentario ***fue una de las cosas que mas me abriò los ojos en lo que tiene que ver con lo que VERDADERAMENTE ES NECESARIO PARA DESARROLLAR LOS MÙSCULOS.***

En parte, dijo que el cuerpo tiene la habilidad de sacar proteìna de varios lugares, incluyendo pan y grano, y que no hay ningùna necesidad de consumir una cantidad enorme de proteìna a propòsito. Dijo que el nutriente MAS IMPORTANTE que el cuerpo requiere son CARBOHÌDRATOS, porque es esto lo que el cuerpo convierte en energìa en la sangre, lo que a la vez, llenarà tus mùsculos y los harà crecer.

Tambien, carbohìdratos permite al cuerpo usar proteìna correctamente. Este señor, Andreas Cahling, tiene uno de los cuerpos mas musculosos que veràs. Èl dijo que ***nunca comia carne.*** Èl era un VEGETARIANO. No usaba batidas de proteìna. Sin embargo, posee libras y libras de mùsculos en su cuerpo. Sabes lo que dijo que era una de las cosas principales que comia todos los dìas…….varios sanwiches de pan con queso de cabra. Se comia unos cuantos todos los dìas.

Hay un Bombero que trabaja con nosotros llamado Kirk Pitts. Lo ùnico que come èl es bàsicamente papas majadas y maiz. Señor Pitts tiene unos de los brazos **mas grandes y fuertes en el departamento.** No consume mucha proteìna.

Un punto bien interesante es que en America del Norte, especialmente los Estados Unidos, es el pais que mas proteìna come en el mundo entero. Sin embargo, es donde se encuentran **el nùmero mas grande de obesidad, alta presiòn, alto colesterol, enfermedades del corazòn, y diabetis.** Es mas, enfermedades del corazòn son los que mas personas mata sobre cualquier otra cosa en los Estados Unidos. Hasta entre personas que entrenan, los Americanos son los que mas proteìna consumen. Sin embargo, no se ven muchas personas en buena salud fìsica ni con cuerpos musculares.

En mi isla natal de Puerto Rico, proteìna solo se consume bàsicamente en la cena, usualmente unos pedazos de carne. La mayorìa de las comidas en la cultura caribeña esta compuesta de **carbohìdratos y grasas,** como arroz, guineos, plàtanos, verduras, yuca, mangos, cocos, y aceites, como de oliva. Sin embargo, conozco a muchas personas de allì que comen estas comidas (sin mucha proteìna) y levantan pesas y son **bien musculosos.**

Note tambien las culturas Mediterràneas. Esas personas comen una dieta diaria compuesta de **carbohìdratos y grasas,** como la pasta, aceite de oliva, vino tinto, pan, queso, frutas, granos, y solo consumen proteìna en forma de pescado unas cuantas veces a la semana. Sin embargo, son unas de las culturas **mas**

delgadas y en buena salud que existe, y no sufren de todos los padecimientos que los de los Estados Unidos.

Si observas bien al resto del mundo fuera de los Estados Unidos, notaràs que los Estados Unidos es en realidad el ùnico pais que enfatiza tanto una dieta alta en proteìna.

Tambien, LOS MÙSCULOS ESTAN COMPUESTO EL 70% DE AGUA…..DESPUES, CARBOHÌDRATOS…….ENTONCES, un poco es compuesta de proteìnas. Las proteìnas no son TAN importante para los mùsculos como todo el mundo piensa.

Pero otro hecho en que pensar: **LA PRUEBA # 1 DE QUE NO SE NECESITA UNA CANTIDAD ALTA DE PROTEÌNA PARA CRECER:**

La comida mas importante y poderosa que existe en el mundo es……….***la leche de madre.***

La leche de madre es lo que se les da a los niños reciѐn nacidos. Esta leche le provee al bebѐ que se esta desarrollando y creciendo todos los nutrientes que necesita para crecer en salud, su sistema inmunològico, para que pueda combatir contra infecciònes durante este estado tan delicado de la vida. El cuerpo humano experimenta el desarrollo mas DRAMÀTICO durante los primeros meses y años de su vida.

Sin embargo, y aqui esta la clave, ***LA LECHE DE MADRE SOLO ESTA COMPUESTO DE 5-10% DE PROTEÌNA! Si la proteìna fuera tan vital para el desarrollo fìsico del cuerpo, entonces la leche de madre tendrìa un porcentage MUCHO MAS ALTA DE PROTEÌNA.*** (Ha que nunca veràs una compañia de suplementos admitir esto!)

Hacì que para enfatizar el punto, **proteìna NO ES el nutriente mas importante que los mùsculos necesitan. No necesitas una cantidad alta para hacerlos desarrollar y crecer.** Hazte el favor y no gastes mas de su dinero en suplementos de proteìna, batidas, o pastillas.

Tengo que preocuparme de todas las diferentes clases de proteìnas que existen?

Hay varias formas de proteìnas:

- Animal (carnes)
- Leche (productos lactosos)

- Huevos
- Suero (whey)
- Soja
- Legumbres (habichuelas, maiz, etc.)
- Granos (pan)

No te preocupes en diferenciar entre estas clases. No te dejes engañar por las mentiras de las revistas y compañias de suplementos. ***Si estas comiendo la cantidad correcta de calorìas, no importarà que clase de proteìna consumes.***

"Afectarà mi progreso de desarrollar mùsculos ser un vegetariano?"

Si usted leyera lo que dicen las revistas, o si le preguntas a casì cualquier persona en el gimnasio, te diran que tienes que comer carne, y mucha. Otra vez, son mitos que se han esparcido atravez de los años.

En lo que tiene que ver con proteìna o amino àcidos, como ya has leìdo, no necesitas una cantidad alta. Para ir al grano, lo que es mas importante en aumentar de mùsculos, en lo que toca a nutriciòn, es LA CANTIDAD DE CALORÌAS QUE COMES.

No importa si estas consiguiendo las calorìas de proteìna, carbohìdratos, o grasas…….con tan solo que comas MAS calorìas de lo que tu cuerpo usa para aumentar en tamaño.

SOLO CONCÈNTRESE EN COMER LA CANTIDAD CORRECTA DE CALORÌAS TODOS LOS DÌAS y estaràs bien (mas adelante te dire cuantas calorìas comer).

Hay muchos ejemplos de fìsicoculturistas, boxeadores, jugadores profesionales de fùtbol Americano, y otros atletas que son vegetarianos, y tienen cuerpos extremadamente musculosos………todo sin comer ningùna clase de carne.

Hacì que NO, SER UN VEGETARIANO NO TENDRÀ UN EFECTO NEGATIVO EN DESARROLLAR MÙSCULOS. Es mas, el hecho de que no estas tapando su sistema digestivo con carnes resultarà en que podràs digerir mejor los nutrientes, calorìas, vitaminas, y minerales que los mùsculos necesitan para ponerse mas grandes y fuertes.

CARBOHÌDRATOS

Carbohìdratos son lo que **le provee a los mùsculos la energìa para levantar pesas.** De hecho, no hay nada excepto carbohìdratos que las cèlulas musculares puedan convertir en esta energìa, ni proteìna ni grasa, solo carbohìdratos!

Tambien, ellos "llenan" los mùsculos como bombas de aire. Esto sucede en el sentido de que cuando usted come o bebe carbohìdratos, se convierte en glucosa en la sangre. Glucosa es lo que se "apega" y se "adhiere" al agua y lo empuja adentro de los mùsculos, **llenandolos de fluido.** Hacì que si no comes suficientes carbohìdratos los mùsculos no tendràn la energìa ni el tamaño (por llenarse como bombas de aire). Esta es OTRA razòn por la cual las dietas de bajo carbohìdratos no sirven.

CARBOHÌDRATOS "COMPLEJOS"
VS
CARBOHÌDRATOS "SIMPLES"

Deberìa de preocuparme sì y cuando como carbohìdratos complejos y simples?

La ùnica diferencia entre carbohìdratos complejos y simples es que "complejos" se tardan mas en digerirse en el estòmago que los carbohìdratos simples (por eso se llaman "complejos", por que es mas complicado para el sistema digestivo en digerirlos).

Muchos hacen una gran cosa el que se deberìa comer carbohìdratos complejos en ciertos momentos, y simples en otros. Otra vez, ES LA CANTIDAD DE CALORÌAS que comes, no què tipo de carbohìdratos.

Ademas, su metabolismo y genètica es lo que mas determina a que velocidad se puede digerir cierto carbohìdrato en el cuerpo.

GRASAS

Grasas son usados por el cuerpo para poder lubricar las coyunturas y òrganos, y ayudan a subir el nivel de testosterona.

Hay 2 diferentes de tipos de grasas naturales:

Grasas Saturadas

Grasas saturadas vienen mayormente de animales (carne roja, la yema del huevo, leche, queso, etc.).

Grasas no-saturadas

La otra grasa que existe son grasas "no-saturadas". Estas grasas se encuentran mayormente en animales aquàticas, como el pescado, y en comidas como aguacates y el manì. Tambien se hallan en aceites como de canola y oliva.

Grasas son un nutriente bien importante para el cuerpo, a pesar de lo que muchos digan al contrario. Han habido muchos estudios INDEPENDIENTES e IMPARCIALES que demuestran que una dieta que contiene un porcentaje **de aproximadamente la mitad de las calorìas viniendo de grasa, sube considerablemente el nivel de testosterona en el cuerpo, lo que apoya el desarrollamiento de los mùsculos. Se calcula que los prisioneros (que son grandes y fuertes) comen una dieta en la carcel que contiene mucha grasa.**

Grasa saturada y colesterol NO es necesariamente el enemigo que todos piensan. ***La cantidad de colesterol que usted come en verdad no tiene mucho que ver con el nivel de colesterol en la sangre. Lo que determina el colesterol en la sangre es su hìgado, por un proceso que se llama "sìntesis del hìgado".***

Cuando usted come menos colesterol, su hìgado compensa eso produciendo mas colesterol. Y si usted come mas colesterol, pues entonces el hìgado produce menos. ***Su genètica es lo que determina cuanto colesterol tendràs en la sangre.***

Mis parientes del lado de mi padre sufren de alto colesterol. De hecho, tengo un primo que a los 5 años de edad lo diagnosticaron con alto colesterol, el nivel era sobre 300! (Un nivel de colesterol normal para un ADULTO es menos de 200).

Desafortunadamente, yo heredè esa condiciòn. Cuando me estaban haciendo el examen mèdico para el Departamento de Bombero en Cleveland, me

encontraron que tenìa el colesterol un poco alto. Hacì que por un periodo de 2 meses, corrì como un caballo. Eliminè toda grasa de mi dieta. Comi cosas como tuna, pollo, leche sin grasa, y la clara del huevo. Tome suplementos como niacina y pastillas de ajo. Bebì mucho jugo de manzana, porque supuestamente todas estas cosas ayudaban bajar el colesterol.

Bueno, despues de todo ese trabajo y sacrificio, me hice el examen del colesterol. Puedes creer que el nivel solo bajò 2 puntos???!!! Sabes porque, como mencionè, lo que uno come en realidad no tiene nada que ver con el nivel en su sangre. Eso explica por què hay aquellas personas que pueden comer hamburgesas y papitas fritas todos los dìas y todavia tener un nivel normal de colesterol, pero por el otro lado hay aquellos que comen nada excepto frutas y vegetales y tienen el colesterol alto. ***Es genètico!!!***

Lo que SÌ tienes que tener cuidado es con comidas que contien GRASAS DE TRANS. Estas grasas no son naturales, en otras palabras, no se encuentran por sì en comidas. Son formadas cuando los fabricantes de comidas toman aceites y la hidrogènian para convertir el aceite en una soluciòn sòlida. Se encuentran en aceites de cocinar de vegetal, mantequilla, galletas, y comidas de micro-ondas.

Tambien, cuando se frìe algo en aceite, la temperatura extremadamente alta la convierte en grasa de trans. Evite comer la piel del pollo, porque es una grasa insaludable.

Las grasas trans son peligrosos al cuerpo porque como no es una grasa que se encuentra naturalmente (que se forma), el cuerpo no lo puede digerir bien. Puede causar que se tapen las ateries y sube la probabilidad de que su cuerpo se haga diabètica. Hacì que trate lo mas posible de evitar comidas que contienen esta grasa mala.

Hacì que leche regular ni huevos no son el enemigo. Las grasas saturadas no son el enemigo. De hecho, el cuerpo lo necesita porque usted necesita mantener un nivel alto de testosternona para crecer mùsculos. ***NO ES COMER GRASA LO QUE TE ENGORDA, ES COMER DEMASIADAS CALORÌAS LO QUE TE ENGORDARÀ.***

TODO TIENE QUE VER CON LAS CALORÌAS

Si consumiendo una cantidad alta de proteìna no es la clave a desarrollar los mùsculos, entonces cual es?

Bueno, ENTRENAR CORRECTAMENTE LOS MÙSCULOS es esencial. Sin embargo, comer es igual de importante. Todos en la industria de fìsicoculturismo / entrenamiento tienen su propia opinion y filosofìa en cuanto a como debes comer…………..dividiendo en diferentes "porcentajes" los diferentes nutrientes, sin mencionar los suplementos. Bueno, no creas todo lo que digan.

Todas sus recomendaciònes son repeticiònes de lo que han oido a otros decir (sin haber averiguado por sì mismos), o simplemente quieren tratar de hacerte comprar ciertas pastillas o batidas. Sin embargo, si examinas los ejemplos de LA VIDA REAL que han adquirido un buen cuerpo, notaràs algo bien importante: TODO TIENE QUE VER CON LAS CALORÌAS.

Como usted divide los nutrientes NO ES IMPORTANTE. No importa si comes 60% de esto, 35% de aquello, y 27% de lo otro. O 10% de aquello, 58% de esto, etc., etc. **NO IMPORTA.**

Lo que SÌ importa es LA CANTIDAD de comida que comes al dìa, no QUE CLASE viene de proteìna, carbohìdratos, o grasas.

Cuantas veces has visto a alguien con la dieta mas estricta, aseguràndose de comer cierta cantidad de cierto nutriente y, con todo eso, todavìa esta sobre-peso? Esto es porque sin importar que clase de comida y en que divisiones comes, todavia comen MAS DE LO QUE SUS CUERPOS NECESITAN.

Cuantas veces no has visto a alguien que come un porcentage alto de proteìna en su dieta, y sin embargo no logra desarrollar los mùsculos? Esto es porque sin importar cuanta proteìna estan consumiendo, todavia no comen SUFICIENTES CALORÌAS PARA EL CUERPO.

Cuando tiene que ver con el cuerpo, NO ES CUESTIÒN DE PORCENTAJES. Eso es OTRO mito que ha sido esparcido como gangrena. La verdad es muy simple…………

Si comes MAS calorìas de lo que el cuerpo usa (sea para levantar pesas, tabajar, caminar, etc.), AUMENTARÀS (y si sigues mis instrucciònes, este aumento serà mayormente mùsculos, no grasa)

Si comes MENOS calorìas de lo que el cuerpo necesita (sea para levantar pesas, tabajar, caminar, etc.), REBAJARÀS (y si sigues mis instrucciònes, este rebajo serà grasa, y no mùsculo)

Esto es una VERDAD INNEGABLE! No hay manera de escapar de esta realidad. No importa que tipo de calorìa comes. Usted pudiera comer nada excepto chocolate, pero si comes una cantidad de CALORÌAS *menos* de lo que el cuerpo necesita, rebajaràs……….sì, apesar de ser chocolate. Es porque ***todo tiene que ver con LA CANTIDAD DE CALORÌAS que comes al dìa.***

Lo mismo aplica si quieres aumentar. Solo necesitas comer un poco mas por dìa de lo que su cuerpo usa. Esto es para que tengas suficientes calorìas para poder reparar y hacer crecer los mùsculos.

Significa esto que puedes ir y desarrollar un cuerpo musculoso comiendo comidas porquerìas, como dulces, todo el dìa? No exactamente. Aunque lo que mas importa es la cantidad de calorìas, todavia tienes que tratar de comer comidas saludables, que no tengan muchas quìmicas, preservativos, y grasas trans. Use buen juicio.

Puedo usar "batidas" para ayudarme llegar a mis calorìas diarias?

Batidas son nada mas que comida enpolvado. No son mas ventajosos o nutriciosos que la comida sòlida. Ademas, hay que tener cuidado porque muchas de estas batidas contienen mas calorìas de lo que dicen, le añaden muchos preservativos y quìmicas, y son bastante caras. Sin embargo, si se te hace dificil comer suficientes calorìas en forma sòlida, o no tienes el tiempo, puedes usar una batida. Lo importante es que le des al cuerpo las calorìas que necesitas. Pero trate lo mas que pueda en comer comida sòlida, regular.

Cuanta comida necesito para hacer que mis mùsculos crezcan?

Primeramente, si lo que comes es una cantidad pequeña, entonces tendràs un cuerpo pequeño. **Para crecer, ponerte mas fuerte, ponerte musculoso, tienes que comer mas calorìas de lo normal.** No hay ningùna manera de evitar esto. Aunque tuvieras la rutina de ejercicios perfecto, si no le das al cuerpo suficientes calorìas, NUNCA CRECERÀ O PROGRESARÀS. Te quedaràs en

el mismo sitio. Por eso es que hay tantas personas que año tras año entrenan con alta intensidad, pero nunca logran cambiar su aparencia!!!!

Es como decir que usted quiere construir una casa grande y fuerte con solo unos cuantos ladrillos o bloques de cemento. Es imposible.

Es como decir que quieres manejar un carro de carrera sin echarle gasolina o aceite. Es imposible.

Para asegurarte que le estas dando a los mùsculos las calorìas que necesita PARA TENER ENERGÌAS PARA ENTRENAR, REPARARSE, RECUPERARSE, Y CRECER, TIENES QUE SABER EXACTAMENTE CUANTO COMES CADA DÌA…………no se puede evitar esto! No haciendo esto es una de las razònes PRINCIPALES por la cual el 99% de las personas que entrenan NUNCA ven resultados con aumentar mùsculos / quemar grasa!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Saber cuanto estas comiendo es mucho mas facìl de lo que suena. Despues de unas cuantas semanas llegarà a ser algo que ni lo tendràs que pensar dos veces, te vendrà naturalmente.

Simplemente lea en la caja o la bolsa la cantidad de calorìas que contiene lo que estas comiendo. Presta mucha atenciòn al tamaño de porciones que dice.

Un dìa decidi comprar en un sitio, llamado Dairy Queen, un helado que se llama el Reese Peanut Butter Cup Blizzard, que es un helado mezclado con chocolate y manì. Bueno, yo no tenìa ningùna idea cuantas calorìas contenia. Hacì que cuando llegue a casa busquè en el internet y pude encontrar la cantidad.

Cuando yo voy a salir a un restaurante o sitio pùblico, y quiero saber cuantas calorìas es cierta comida, busco en el internet. Le surgiero que haga lo mismo…..NO DEJE SU DESARROLLO FÌSICO AL AZAR. Que no sea porque no averiguastes cuantas calorìas era algo, comas de mas, o menos.

Que hago si no estoy en casa y voy a comer algo, y no tengo acceso a la caja o la envoltura, como puedo medir mas o menos cuanto estoy comiendo?

Hay un mètodo que puedes usar. ***Cuenta "porciònes". SIN EMBARGO, CONTAR "PORCIÒNES" ES UN MÈTODO MENOS PRECISO PARA DETERMINAR CALORÌAS Y SOLO LO RECOMIENDO QUE LO USES DE***

VEZ EN CUANDO. NO USES EL MÈTODO DE CONTAR PORCIÒNES CON REGULARIDAD.....ES SIEMPRE MEJOR QUE CUENTES LAS CALORÌAS.

Una porciòn es el EQUIVALENTE DEL TAMAÑO DE SU MANO CERRADA, COMO SI ESTUVIERAS HACIENDO UN PUÑO. Cualquier comida que tienes antes de ti, midelo con el puño suyo, y determina cuantas porciònes son.

La regla para seguir es:

1 PORCIÒN = 150 CALORÌAS

"Ahora, dìme EXACTAMENTE cuantas calorìas tengo que comer al dìa."

Ahora, no quiero desanimarte con lo que te voy a contar sobre las calorìas, ni te quiero asustar. Pero **si quieres adquirir una cantidad alta de musculatura, tienes que comer una cantidad ALTA de calorìas.......BIEN alta.**

Yo siempre pensaba que con que estuviera bien mi entrenamiento, descansaba, calculaba lo demas correctamente, que yo podrìa aumentar de mùsculos con simplemente comer unas cuantas calorìas al dìa. Bueno, esa forma de pensar incorrecta fue unas de las razònes principales por la cual por 10 años nunca progresè.

Cuando yo digo adquirir una GRAN musculatura, me estoy refiriendo a una cantidad SIGNIFICANTE. NOTABLE. No "10 o 15 libras de mùsculos". Estoy hablando de 30, 40, 50 libras o mas!!!!!!

Cantidad de calorìas era el OBSTÀCULO MAS GRANDE en no tener èxito en el pasado. Por encima de usar las estratègias correctas de entrenar, estratègias mentales, etc.,.......cùanto tenìa que comer era mi desafìo # 1. Nunca me di de cuenta cuanta comida verdaderamente necesitaba ingerir para crecer en mùsculos y fuerzas!

Dèjame explicarle mi "viaje" a por fìn "abrir los ojos" a la realidad de las calorìas:

Por mas tiempo que me acuerdo, hastas recientemente, yo siempre pensaba que podìa desarrollar mùsculos SIN aumentar de grasa en el cuerpo. Nunca querìa que mi cintura creciera mas de 32 pulgadas en medida. Pensaba que podìas crecer mùsculos MIENTRAS mantuvìeras un cuerpo definido, con los abdominales visibles. Si empezaba a perder vista de mis abdominales, inmediàtamente rebajaba mis calorìas para quemar la grasa que habia acumulado. Pero solo resultaba en que estuviera "dando vueltas".

Yo, al igual que el 99% de los individuos sinceros buscando informaciòn confiable, estaba completamente equìvocado. Leìa articulo tras articulo sobre individuos que poseìan un cuerpo que yo querìa, diciendo que solo comìan 2500 calorìas al dìa, etc. Que nunca permitìan que la cantidad de grasa en el cuerpo se acumulara. Los miraba, leìa de ellos, y se me engañaba a pensar que estas personas habìan desarrollado su musculatura MIENTRAS mantenìan sus niveles de grasa en el cuerpo bajo.

Y no me estoy refiriendo solamente de los profesionales. Tambien estoy hablando de los "naturales". Hacì que, denuevo, por 10 años desesperadamente trate de crecer en musculatura manteniendo mis niveles de grasa bajo. Pero, despues de esos 10 años, no cambie de aparencia. Siempre fluctuaba entre 147 libras y 185 libras. **Me avergonzaba el que despues de tanto trabajo, entrenamiento, suplementos, dietas, y mas de 10 años, todavìa no pesaba mas de 200 libras!**

Bueno, igual como muchas otras cosas, empecè a ignorar lo que se decìa en las revistas e internet, y en cambio OBSERVÈ lo que las personas estaban HACIENDO, o habìan hecho.

Primero, note algo peculiar. **Me di de cuenta que TODA persona que ahora poseìa un cuerpo ejemplar EN UN PUNTO EN SU VIDA HABÌAN AUMENTADO DE PESO, INCLUYENDO GRASA. En ingles lo llaman "bulk up". Lo que hacìeron fue aumentar mucho de peso, luego pasaron por unos meses en comer menos calorìas y haciendo trabajo cardiovascular / aeròbicos, quemando todo la grasa que habìan acumulado mientras estaban aumentando de peso……revelando toda su musculatura que habìa debajo!!!!**

Fue un "abrir de ojos" para mi cuando por primera vez atendì el **Arnold Classic Weekend Fitness Expo,** que lo hacen todos los años en la ciudad de Columbus, Ohio, Estados Unidos. En ese expo atienden la mayorìa de los fisculturistas profesionales, naturales, powerlifting, modelaje, artes marciales, etc., que ves en las revistas y el internet.

Cuando vi la condiciòn de muchos de estos individuos en persona estuve asombrado. Casì cada uno de los fisiculturistas que no estaban compitiendo el pròximo dìa estaban SOBRE-PESOS, GORDOS! Todos! Sin ninguna definicion en absoluto.

Despues vi fotos de muchas de estas personas en el internet en su condiciòn cuando no estaban compitiendo, y otra vez, gordos. Me acuerdo especìficamente haber visto a cierto individuo que modelaba cierto suplemento

en el expo. Hasta habìa guardado una foto de èl para inspiraciòn. Pero cuando lo vi en persona, ni parecìa a alguien que entrenaba! Casì no se parecìa a la persona en las revistas. Si no lo hubiese visto en las revistas, nunca hubiese sabido que alzaba pesas.

Tambien, habìa un individuo que yo respeto y admiro mucho que tiene un cuerpo fenomenal sin jamas haber usado esteroides ni suplementos. Este individuo vende atravez del internet un libro de entrenar. Yo segui sus instrucciones por 2 años…….con muchas series, ejercicios, etc. "Èl tiene un cuerpo que yo quiero, entonces tiene que haberlo formado con la informaciòn en su libro, verdad?".

No! Este individuo tiene fotos de "Antes" y "Despues" de èl en el internet. Pero, denuevo, lo que note fue que èl fue de ser bien delgado, flaco, a estar sobre-peso, a estar bien musculoso y definido. Jmmm, eso me puso a pensar. Le mandè un email (correo electronico), ya que èl lo proveè en su libro. Le **preguntè si èl habia adquirido la mayorìa de su musculatura mientras aumentaba de peso. Me respondìo, y, seguramente, dijo que sì! Hasta me dijo que lo que hizo fue quemar la grasa que estaba cubriendo sus mùsculos. Sin embargo, en su informaciòn que proveè èl dice que nunca deberìas permitir que los niveles de grasa pasen cierto nivel (y es un nivel bajo). Pero……………ESA NO FUE LA MANERA EN QUE ÈL ADQUIRIÒ SU MUSCULATURA!**

Ademas, me di de cuenta que los individuos con el porcentaje mas alto de musculatura con bajos niveles de grasa son los que compiten. Bueno, **estas personas toman cierto periodo de meses, aumentan lo mas que puedan de peso mientras entrenan con pesas, entonces los 3 o 4 meses antes de una competencia, queman la grasa que habian acumulado………."wa-la"!** Sin embargo, ningunos de estos individuos admiten en sus websites o en las revistas que hacen esto, sino que dicen "que no deberìas ponerte gordo, no aumentar de peso, etc.

En adiciòn, **he observado a los fisiculturistas que SÌ tratan de mantenerse definidos / con niveles bajos de grasa mientras tratan de crecer mùsculos…….NUNCA terminan aumentando en tamaño muscular de una competencia a otra.**

Pueden decir todo lo que quieren en cuanto a "cuan mejor se sienten al no haber aumentado mucho de peso y no tener que quemar tanta grasa a la hora de competir", pero cuando se suben a la tarima / plataforma para competir, **si aumentaron de mùsculos sobre la vez anterior, es solo por unas 2 o 3 libras.** Usted me perdona, pero si yo estoy entrenando con una ferocidad intensa, comiendo correctamente, y haciendo todo lo demàs necesario, despues

de 6 meses o un año mejor sea que yo este pesando mucho mas que 2 o 3 libritas!!!!!

Ahora, **mire a los fisiculturistas que SÌ aumentan mucho de peso (y despues queman la grasa 3 o 4 meses antes de una competencia). Estos individuos se estàn poniendo mas y mas grandes y musculosos. Mientras aquellos que deciden no aumentar mucho de peso solo estàn creciendo por 2 o 3 libras al año, los que aumentan mucho de peso entre competencias estàn añadìendole 20 libras o mas de musculatura!**

Fìjese en el **Mr. Olympia Ronnie Coleman.** Èl no se queda "defindo" mientras no està compitiendo. Sin embargo, en los ùltimos 3 o 4 años ha estado creciendo mas que una yerba mala! Èl fue de pesar en los 250's, a pesar en los 260's, entonces el pròximo año compitìo pesando en los 280's, y recientemente pesò 296 libras en la competencia!!!!!

Claro, antes de que dudes de esto o te digas que tus metas no son de competir, o menciones los esteroides en este asunto……TODOS los profesionales usan esteroides. Hacì que, **como todos usan estas drogas, por què es que los que aumentan mucho de peso (aunque mucho del aumento sea en forma de grasa) desarrollan mucho mas musculatura CONSISTENTEMENTE que los profesionales que tratan de crecer mientras mantienen sus niveles de grasa bajo???????????**

Ese es el punto que estoy haciendo. Claro, los esteroides te van a permitir desarrollar mucho mas mùsculo, pero **si todos los profesionales las usan, porque solamente los que aumentan mucho de peso son los que estàn creciendo en forma de mùsculos mucho mas que los otros????**

He aqui un ejemplo perfecto: hay un señor ahora mismo que vende en el internet libros y programas, y ha escrito varios articulos en diferentes revistas. Èl mayormente escribe sobre el tema de como desarrollar su cuerpo despues de los 40. Èl està en sus 60's.

Ahora, yo respeto mucho a este individuo y lo aplaudo por estar tan envuelto en el mundo de los ejercicios. Sin embargo, èl es uno de esos que predica que uno puede aumentar de mùsculos SIN aumentar de peso y grasa. Dice que es posible desarrollar a la misma vez de mantener los niveles de grasa bajo. Bueno, en su propio website, el tiene una foto de èl cuando tenìa 40 años de edad y otra a los 60 años de edad. Con un simple vistazo notaràs inmediatamente que el CUERPO DE ÈL SE VE EXACTAMENTE IGUAL A LOS 60 QUE CUANDO TENÌA 40. Quiere decir que despues de 20 años de entrenar con pesas NO HA CAMBIADO EN ABSOLUTO! **Èl mismo està comprobando que NO se puede desarrollar mùsculos sin aumentar de peso y grasa!**

Fìjese en el artista Americano de la mùsica **LL COOL J.** Este individuo por varios años durante los 90's y hasta 2001 o 2002 tenìa una figura "sòlida". Se notaba que alzaba pesas y que era fuerte, pero estaba un poco "sobre peso". De repente, salìo en un video de mùsica completamente definido, esculpido, y musculoso…….mas grande que muchos boxeadores de peso mayor. Se veìa literalmente fenomenal.

Fue esto resultado de haber descubierto algùn suplemento o tènica nueva o secreta? No. **Si te fijas, aumentò de peso, incluyendo grasa, entonces en un perìodo de unos meses se concentrò en quemar la grasa que habìa acumulado en su figura, y ahora se ve toda la musculatura que tenìa debajo………hasta mejor que algunos fisiculturistas mismos!!!!!!**

Puedo seguir hablando por pàgina tras pàgina, pero creo que entiendes el punto que estoy tratando de revelàrte. La clave de todo esto es, y si lo captas cambiaràs tu aparencia completamente:

SI EN REALIDAD ESTÀS SERIO QUE QUIERES CAMBIAR TU MUSCULATURA RADICALMENTE, VAS A TENER QUE PASAR POR UN TIEMPO AUMENTANDO DE PESO (INCLUYENDO GRASA)……….ENTONCES, MAS ADELANTE QUEMAR LA GRASA PARA REVELAR LO QUE HAS CONSTRUIDO

No hay forma EN ABSOLUTA de evitar esto. La paradoja del asunto: **tienes que "sobre-pasarte" en peso. Parece ser que tienes que aumentar de peso mucho mas de lo que eventualmente vas a querer pesar musculosamente. Vas a tener que aumentar mucho de peso, luego deshacerte de toda la grasa, y desenmascarar todos los mùsculos que has desarrollado mientras estuvistes aumentando de peso.**

Si tu intentas solo aumentar en forma de mùsculo porque no quieres aumentar ni una onza de grasa, EN LAS MEJORES CIRCUNSTANCIAS, solo lograràs crecer por 2 o 3 libras de mùsculo AL AÑO. No te estoy mintiendo.

Mire a los fisiculturistas profesionales que escojen mantenerse con los niveles de grasa bajitos todo el año. Si vieras lo que pesan año tras año, estos individuos solo estàn pesando 4 o 5 libras mas al año, y en realidad, la mayorìa solo aumentan 2 o 3 libras al año. **Ahora, si estos individuos, que son profesionales, con increìbles genes y mucho esteroides, solo estàn**

<u>aumentando 1-5 libras musculares al año porque tienen miedo de adquirir un poquito de grasa, cùanto MENOS el individuo que NO usa esteroides, con una genètica regular, comùn-y-corriente va aumentar al año si decide intentar ganar mùsculos sin grasa????????????? (Pìensalo!)</u>

Dèjame hacerte una pregunta. Que prefieres hacer………aumentar 1-3 libras mùsculares al año, queriendo decir que en 5 años solo pesaràs unas 5-15 libras mas (acuèrdate, depues de **5 años**)……..o…………prefierìas aumentar la cantidad mas alto de peso posible por unos 12 meses (mas o menos), usando los mètodos correctos de entrenar, de comer, cardio, etc., (aunque parte del aumento de peso serà en forma de grasa), y despues de los 12 meses te tomas unos 4 meses (mas o menos), y al final TENER 30-50 LIBRAS MÙSCULARES MAS?????

Yo prefiero tener 30-50 libras mas de mùsculos en 1 año y medio, en vez de solo pesar 5-15 libras mas en <u>5</u> años (como la mayorìa de la gente).

Sì, vas a acumular ALGO de grasa durante el periodo que estès aumentando, pero es algo inevitable y NECESARIO. Es parte del proceso. **No, no vas a tener un cuerpo definido durante ese tiempo. Y que!!!??? Convìertete en la persona mas grande y fuerte que puedas**. **Solo necesitas 4-5 meses para quemar la grasa al final.**

Acuèrdate……PRIMERO NECESITAS EL PEDAZO DE CARNE ANTES DE PODER CORTAR / ELIMINAR LA GRASA!!!!

No quieres por fin PARECERTE a una persona que entrena?

No quieres parecerte a una persona que es fuerte?

Quien en todo el mundo, despues de entrenar semana tras semana, mes tras mes, inviertiendo tanto tiempo valioso en sus cuerpos que pudo haber pasado con su familia, amigos, carrera, etc., va estar contento con 2 o 3 libritas al año?????????????

Esto es un hecho que tienes que aceptar. No podràs continuar hasta que sinceramente crees y sigues esto el 100%. **Vas a tener que decirle 'adios' <u>temporalmente</u> a un cuerpo definido y bajo en grasa con la meta de acumular una cantidad ALTA de musculatura y fuerzas!** No estoy hablando de parecerte a un hipopòtamo, pero no vas a tener un set de "quadritos" en el estòmago.

Si continuas tratando de mantener un cuerpo definido mientras acumulas mùsculos, en 5 años vas a estar arrepentido por no haberte dicho, "…..olvìdate de la definiciòn por un tiempo temporal, y vamos a acumular UNA CANTIDAD SERIA DE MUSCULARIDAD Y FUERZAS!!!!", porque **si no, no te vas a ver diferente de lo que te pareces ahora.**

Sin embargo, **si sigues lo que te estoy diciendo aqui, y acumulas la cantidad mas grande de peso que tu cuerpo permite, siguiendo todas las instrucciònes sobre entrenar y comer, Y ENTONCES pasas unos meses concentràndote en quemar la grasa, te vas a parecerte a UNA PERSONA TOTALMENTE DIFERENTE y MUSCULOSA de lo que eres ahora. Garantizado!!!!!!!!!!!!!**

(Todo esto es EXTREMADAMENTE IMPORTANTE!)

Ahora, antes que prosigo, **este curso es ùnicamente para aquellos que realmente en sus corazònes quieren dehacerse de su cuerpo delgado, flaco, y dèbil, y cambiarlo por uno musculoso y definido.**

Tienes que ser consistente y DEDICADO, porque si pasas por el periodo de acumular tamaño y luego decides parar, rajarte, vas a terminar siendo gordo, sobre peso. Tienes que SEGUIR CADA UNA DE LAS INSTRUCCIÒNES ATRAVEZ DE TODO EL PROCESO………Y SI LO HACES, VAS A SER EL ORGULLO Y ENVIDIA DE TODOS LOS QUE QUISIERAN TENER EL CUERPO QUE TU TENDRÀS!!!

(Lea ese ùltimo pàrrafo denuevo)

Para darte un ejemplo, **como promedio, personas como tu y yo tiene que aumentar unas 50 LIBRAS O MAS de su peso ideal (musculos y definido).** Por ejemplo, alguien que mide 6 pies de altura y le gustarìa pesar 205 libras musculosos y definidos, va tener que pesar unas 255 libras al final de su periodo de acumular peso. Cuando llega a las 255 libras, en cuestiòn de 4-5 meses podrà quemar toda la grasa………llegando a su meta de 205 libras bien definidas. (Nuestros cuerpos naturalmente no quieren ser grandes en tamaño, por eso es que tenemos que obligarlos a acumular!!) Algunos tienen mejor genes que otros y no necesitaràn aumentar tanto como otros, pero hay que hacerlo. Acùerdate, **hay que "sobre-pasarte" en peso, luego "cortarlo".**

Ahora, volviendo al tema de las calorìas.

Otra vez, cuantas calorìas se requieren para desarrollar mùsculos y fuerzas?

Bueno, todos somos diferentes. Tenemos diferentes metabolismos, genes, niveles de hormonas, etc. Algunos pueden aumentar con mensos que otros, y vice-versa.

Aqui esta el "punto de comienzo" para ti:

Si has decidido concentrate **primero en AUMENTAR DE MÙSCULOS, EMPIEZA COMIENDO 3000 CALORÌAS <u>LOS DÌAS QUE LEVANTAS PESAS</u>.**

Si has decidido concentrate **primero en QUEMAR GRASA, EMPIEZA COMIENDO 2500 CALORÌAS <u>LOS DÌAS QUE LEVANTAS PESAS</u>.**

Hacì que, denuevo, lo mas probable es que vas a querer concentrarte primero en acumular mùsculos y tamaño, queriendo decir que comienzaràs comiendo 3000 calorìas LOS DÌAS QUE ALZAS PESAS (mas abajo te dejarè saber cuanto comer los dìas que NO levantas pesas).

Otra vez, quiero ponerlo bien claro que se requiere muchas calorìas el llegar a ser una persona musculosa. En el caso mìo, comenzè consumiendo 3000 calorìas dìarias, pero ahora estoy comiendo 6000 para llegar al tamaño que estoy ahora. Pero recuèrdate, **no puedes esperar acumular 30-50 libras musculares comiendo poquito.**

Estas tratando de acumular la cantidad mas grande posible, ENTONCES "definirlo" / "cortarlo". Medite en esto muy bien. **SIN UNA CANTIDAD ALTA DE CALORÌAS NO VAS A CONVERTIRTE EN UNA PERSONA MUSCULOSA Y FUERTE. Fin de la historia!**

No puedo tratar de aumentar de mùsculos y quemar grasa A LA MISMA VEZ?

En lo que tiene que ver con aumentar de mùsculos o quemar grasa, yo he notado que usted tendrà resultados MUCHO MAS RÀPIDO SI SE CONCENTRA EN UNA DE LAS DOS METAS A LA VEZ, NO LOS DOS JUNTOS.

En otras palabras, en vez de tratar de aumentar de mùsculos Y quemar grasa a la misma vez, usted verà progreso mucho mas dramàtico cuando trabajas en uno solo a la vez, O AUMENTAR DE MÙSCULOS O QUEMAR GRASA. Dedìcate y pon

todos tus esfuerzos EN UNO DE LOS DOS. Despues, cuando decidas, puedes cambiar.

He tratado cientos de veces de aumentar de mùsculos y quemar grasa a la misma vez. Es posible, pero es bien difìcil y el progreso serà mas lento. POR QUÈ???

La razòn nùmero uno es COMIDA / CALORÌAS.

Se requiere dos cantidades totalmente distintas de calorìas para alcanzar las dos diferentes metas. Toma una cantidad de calorìas para las sesiònes de entrenamiento, reparar, recuperar, y hacer crecer el mùsculo. Pero, se requiere una cantidad de calorìas completamente diferente para poder quemar la grasa de tu cuerpo.

He visto por mis billones de experimentos (o por lo menos se siente como si fuera esa cantidad de veces), que si trato de lograr las dos metas a la misma vez, o estoy comiendo muchas calorìas para poder quemar la grasa de mi cuerpo (porque estoy tratando de aumentar de mùsculos), o no estoy comiendo lo suficiente para poder crecer mùsculos (porque estoy tratando de deshacerme de la grasa en el cuerpo).

Si usted intentara lograr los dos a la vez, es como si estuvieras compitiendo contra ti mismo. Es como tratar de navegar un barco un dos direcciònes opuestas.

Es como correr en cìrculos.

Es como tomar un paso hacìa el frente, y un paso hacìa atras….nunca llegas a ningùn lado.

Ahora, mantèn en mente que mientras estas concentràndote en quemar grasa, es mas probable que no vas a aumentar en mùsculos, hacì ***que no tomes medidas de tus brazos o pecho durante este periodo***. Simplemente enfòcate en bajar el tamaño de tu cintura y de ponerte mas vascular.

Se requiere una cantidad totalmente diferente de comida (calorìas) para alcanzar esas dos diferentes metas. Se necesita una cantidad para energìa para entrenar, recuperar, reparar los mùsculos, y <u>crecer mùsculos</u>, pero se requiere una cantidad totalmente distinta para <u>quemar grasa.</u>

Que pasa si no tengo suficiente apetito para comer tantas calorìas?

Como muchas otras cosas, cuando primero comienzas haciendo algo nuevo, algo que no estas acostumbrado a hacer, puede que sea un desafìo. Sin embargo, despues de varias semanas su estòmago y apetito se acostumbràn. (Yo estoy al punto ahora que una cantidad grande de comida es bien fàcil para mi……ademas de que me encanta comer!)

Un error ENORME que cometen casì todos es que no se disciplinan lo suficientes para comer la cantidad correcta de calorìas dìa tras dìa (y despues se preguntan por què no ven ningùna diferencia en sus cuerpos)!!!!!!!!!

Muchas personas son bien estrictos con entrenar todos los dìas, pero no COMEN LO SUFICIENTES. Es como querer tener un carro o automòvil que vale $50,000……pero lo quieren por $10,000. Comienzan a tratar toda clase de tècnicas de entrenar, algunas un poco raras, en busca de progreso con sus cuerpos…………**cuando el problema es que no estan comiendo las calorìas correctas.** No caigas en esta trampa, como me sucediò a mi por tantos años!

Ademas, ***por mas mùsculos que formas, mas calorìas su cuerpo necesita.***

Aqui hay unos cuantos trucos para ayudarte comer todas las calorìas si tienes problemas con el apetito:

Bebe jugos naturales y leche con algunos de tus comidas.

Si bebes leche, puedes **añadirle jarabe (sirup) de chocolate o en polvo.**

Come comidas "densas". Algunas comidas son concentrados en calorìas, significando que tienen muchas calorìas en una secciòn pequeña. Algunas de estas son granolas, pasas, pan con queso de crema, helado / mantecado natural, y pizza (cada parte o secciòn son 300-350 calorìas).

CUANTO COMER EN LOS DÌAS QUE *NO* LEVANTAS PESAS

Los dìas que NO levantas pesas, tienes que COMER EL 25% MENOS MENOS que los dìas que sì levantas.

Por ejemplo, si comes 3000 calorìas los dìas que levantas pesas, has de comer 25% MENOS calorìas los dìas que no. El 25% serìa 750 calorìas, queriendo decir que comeràs 2250 calorìas en esos dìas.

La razòn de esto es que el metabolismo de uno esta tratando de constantemente adaptarse a la cantidad de calorìas que le das por dìa. Si usted comiera la misma cantidad de comida / calorìas dìa tras dìa, el metabolismo se "adaptarìa / acostumbrarìa", lo que resultarìa en que dejara de quemar grasa.

Aunque estes concentrandote en aumentar de mùsculos, mantener el nivel de grasa del cuerpo al minimo es EXTREMADAMENTE importante, la cual hablarè mas despues.

UN METABOLISMO QUE SE "ADAPTA" ES UNO DE TUS PEORES ENEMIGOS

Asì que para prevenir que el metabolismo se adapte, los dìas que NO entrenas con pesas COMA 25% CALORÌAS MENOS ESE DÌA, lo que mantendrà el metabolismo confundido……nunca tiene la oportunidad de adaptarse y disminuir.

Tambien, obviamente, si no estas tan activo cierto dìa (porque no estas entrenando con pesas), entonces el cuerpo no necesita tantas calorìas. Esto es una de las razònes por la cual muchos no entienden por què no pueden quemar grasa, o aumèntan en grasa cuando estan tratando de crecer mùsculos, comen demasiadas calorìas los dìas que no entrenan. Por mas activo que eres, mas calorìas necesitaràs……y vice-versa.

Cuando decides cambiar de AUMENTAR DE MÙSCULOS a QUEMAR GRASA, simplemente QUÌTALE 500 calorìas de la cantidad que estabas comiendo hasta ese punto, y haga los ajustes de allì.

Cuando decides cambiar de QUEMAR GRASA a AUMENTAR DE MÙSCULOS, simplemente AÑADELE 500 calorìas a la cantidad que estabas comiendo hasta ese punto, y haga los ajustes de allì.

HORARIO DE COMER

Necesito comer a ciertas horas especìficas del dìa?

Este es otro punto que causa mucha confusiòn. Algunos surgieren comer las cantidades mas grandes de calorìas temprano en el dìa. Otros dicen que deberìas comer carbohìdratos durante el dìa, y proteìna en la noche. Otros recomienden que no comas nada despues de cierta hora del dìa. Y otras mas dicen que te deberìas de despertar durante la noche y comer!

Yo he tratado toda clase de combinaciòn. He seguido las surgeriencias en las revistas y el Internet "al pie de la letra".

Primeramente, nuestro propio **metabolismo y genètica** tiene mucho que ver en cuanta comida / calorìas puede el cuerpo asimilar y usar a ciertas horas y momentos del dìa. Algunas personas se sienten mal, enfermos, con gastritis, e indigestiòn si comen justo antes de acostarse a dormir, mientras que otros pueden dormir como un bebe de 5 meses. Algunos pueden comer un desayuno bastante grande, mientras que otros les da nàusea si comen una cantidad grande por la mañana. Ciertos individuos pueden ir horas y horas sin sentir hambre, mientras que otros, despues de una o dos horas, ya estan buscando algo que comer.

SIN EMBARGO, HAY 2 MOMENTOS ESPECIFÌCOS EN EL DÌA QUE TIENES COMER!!!! El que usted come una gran cantidad de tus calorìas diarias en estos 2 momentos **determinarà si usted aumenta peso en forma de MÙSCULO o en forma de GRASA.** Comer la gran cantidad de tus calorìas durante estos dos momentos **tendrà un efecto bien grande en cuanto a cuan ràpido usted verà resultados en su apariencia!!!!!!!!!**

COMA EL 50% DE TUS CALORÌAS TOTAL PARA EL DÌA <u>ANTES</u> Y <u>DESPUES</u> DE LEVANTAR PESAS!!!

Para explicarlo, supongamos que los dìas que entrenas con pesas estas comiendo 3000 calorìas. Tienes que comer el 50% (la mitad) de las calorìas para el dìa *entre la comida que comes ANTES y DESPUES de la sesiòn de entrenamiento con pesas.*

Hacì que si estas comiendo 3000 calorìas los dìas de levantar pesas, el 50 de las calorìas serìa 1500 calorìas (la mitad de 3000 calorìas) que deberìas comer entre las comidas ANTES y DESPUES de entrenar.

Lo que yo hago es que dividirìa esas 1500 calorìas en dos (para una comida *antes* de entrenar, y la otra comida *despues* de entrenar). Hacì que antes de levantar comerìa 750 calorìas, y despues de levantar como las otras 750 calorìas, lo que me darìa las 1500 calorìas que tengo que comer entre ANTES y DESPUES de la sesìon de entrenamiento.

EJEMPLO:

3000 CALORÌAS TOTAL

Tienes que comer 50% (la mitad de todas las calorìas para el dìa) ENTRE ANTES y DESPUES de levantar pesas

50% de 3000 calorìas = 1500 calorìas

La comida que comes ANTES de levantar = 750 calorìas
La comida que comes DESPUES de levantar = 750 calorìas

Cuando comes una cantidad grande de calorìas ANTES de entrenar, le das a los mùsculos los nutrientes que necesitaràn para la sesiòn y para prevenir que el cuerpo use los amino àcidos dentro de los mùsculos en vez.

Cuando comes una cantidad grande de calorìas DESPUES de entrenar, TODAS esas calorìas seràn absorbidos por los mùsculos. Cuando usted trabaja y entrena intensamente un mùsculo, los pones en un estado que estan "hambrientos" por nutrientes, son como esponjas. Eso significa que usted debe tomar ventaja de esta situaciòn y darle al cuerpo una cantidad grande de calorìas. Sin embargo, ese "fenòmeno" solo dura por un poco de tiempo despues de terminar la sesiòn. Si usted no come dentro de 45 minutos, el cuerpo entonces usarà los amino àcidos en los mùsculos para recuperarse, ALGO QUE QUIERES EVITAR A TODA COSTA.

Dependiendo del momento, el cuerpo necesita diferentes cantidades de calorìas durante el dìa. ANTES Y DESPUES DE UNA SESIÒN ES CUANDO MAS NECESITAN TUS MÙSCULOS QUE LOS "ÌNUNDES" CON CALORÌAS.

Pueden haber dos personas. Los dos comen la misma cantidad de calorìas al dìa. Uno come cuando quiera, o come mas por la mañana y en la cena. El otro, sin embargo, come la mayor cantidad de calorìas antes y despues de su sesiòn. Este individuo, el que come antes y despues de levantar pesas, AUMENTARÀ MAS DE MÙSCULOS Y QUEMARÀ MAS GRASA QUE EL OTRO, apesar de comer la misma cantidad de comida al dìa.

Esto es porque comiò **CUANDO EL CUERPO LO NECESITABA. SI USTED COME CUANDO EL CUERPO NO LO REQUIERE, HAY UNA GRAN POSIBILIDAD QUE NO USARÀ ESAS CALORÌAS PARA LOS MÙSCULOS Y PUEDE QUE LO CONVIERTE EN GRASA!**

NO SOLO ES IMPORTANTE LA CANTIDAD DE CALORÌAS QUE COMES DIÀRIAMENTE, SINO TAMBIEN CUANDO LO COMES.

Esta es una de las razònes mas grande por la cual muchos no pueden crecer mùsculos sin tambien aumentar mucho de grasa. O, cuando estan tratando de quemar grasa del cuerpo, tambien pierden los mùsculos. Porque NO ESTAN COMIENDO LA MAYORÌA DE SUS CALORÌAS LOS MOMENTOS APROPIADOS.

Cuanta comida usted coma no deberìa de ser determinado por la hora que sea en el dìa (como la hora del almuerzo). Mas bien, LO QUE DETERMINA CUANDO USTED COME LA MAYORÌA DE LAS CALORÌAS DEL DÌA ES SI ES ANTES Y DESPUES DE UNA SESIÒN DE ENTRENAMIENTO, sin importar si son las 12 del dìa o las 12 de la noche.

Deberìas comer 1 a 2 horas ANTES de entrenar, e inmediatamente a 35 minutos DESPUES de terminar de levantar pesas.

POR EJEMPLO:

3:00 PM ***La comida ANTES de la sesiòn***

4:30 PM **Sesiòn de entrenamiento**

5:30 PM **Terminas levantando pesas**

5:50 PM ***La comida DESPUES de la sesiòn***

Cùantas comidas debo comer al dìa y como las divido?

- *Comeràs 5 veces al dìa*
- *Comeràs cada 3 o 4 horas*

COMIDA
25% de las calorìas totales

COMIDA

25% de las calorìas totales

COMIDA
20% de las calorìas totales

COMIDA
20% de las calorìas totales

COMIDA
10% de las calorìas totales

COMIENDO Y PLANEANDO DE ANTEMANO

Comer deberìa ser agradable

Comer no tiene que ser algo aburrido. No te tienes que apegar a comidas que no saben buenas y ricas. Solo tienes que preocuparte de las calorìas.

"Pre-Planear"

En el Departamento de Bomberos hay un procedimiento llamado **"Pre-Planear".** Esto significa que ciertos escenarios son reconstruidos y se practica y revisa de antemano còmo mejor estar preparados por si cierta situaciòn o emergencia llega a occurrir. Por mas organizados y preparados el Departamento de Bomberos esta, mejor podremos afrontarnos a tal situaciòn. Imagìnese si los Departamentos de Bomberos nunca se preparàran de antemano para tales emergencias…………que sucederìa si occurre un desastre? Caos. Tragedia. No supìeramos como manejar la situaciòn de la mejor manera. Pre-planear, o preparse de antemano, harà que se pueda enfrontar con el problema de la mejor y mas eficiente manera posible.

Planear de antemano sus sesiònes y calorìas asegurarà que usted harà todo lo necesario TODOS LOS DÌAS para transformar su cuerpo.

Si usted ya sabe de antemano que el pròximo dìa va a ser un dìa ocupado y "loco", prepàrese de antemano! ***Prepare sus comidas la noche anterior. Pon en su horario a que hora vas a entrenar.***

Si no haces esto, le aseguro que muchas cosas "inesperadas" causaràn que usted no coma lo que tiene que comer o no entrene cierto dìa, lo que AFLOJARÀ SU PROGRESO.

METABOLISMO

El metabolismo es como su cuerpo usa las calorìas que usted come Y lo que se contiene en el cuerpo (como en su grasa en la cintura) para convertirlo en energìa.

Los que tienen un metabolismo "ràpido" tienden a usar calorìas en forma de energìa mas ràpido que otra persona, y vice-versa.

FIBRA

Para asegurarse de que comes un poco de fibra al dìa, lo ùnico que tienes que hacer es que coma unas cuantas frutas, granos, o vegetales al dìa. No tienes que ir midiendo la cantidad de fibra que comes.

VITAMINAS, MINERALES, y ANTI-ÒXIDOS

Vitaminas y minerales son nutrientes que el cuerpo NECESITA para poder completar todas sus funciones, como reparar tejido, digestiòn, reproducciòn de cèlulas, y formar nuevos mùsculos. Si no le das al cuerpo suficientes vitaminas y minerales, su sistema inmunològico sufrirà.

Anti-òxidos son sustancias que eliminan òxidos en el cuerpo (organismos que atacan los sistemas del cuerpo, incluyendo los mùsculos). "Radicales libres" son òxidos, y son unas de las causas de varias enfermedades, incluyendo el càncer. Anti-òxidos son necesarios para el bien-estar y la buena salud. Entrenar intensamente con pesas forma y crea "radicales libres" en la sangre que tratan

de atacar los sistemas del cuerpo, incluyendo los mùsculos, por eso es que tienes que tomar anti-òxidos.

Si su cuerpo no esta completamente saludable, NUNCA creceràs mùsculos ni quemaras grasa como debes.

Para poder estar seguro de que le das al cuerpo las vitaminas y minerales que necesitan, tome **UNA MULTI-VITAMINA (que tambien contiene minerales y algunos anti-òxidos). HAS DE TOMARLA CON LA PRIMERA COMIDA DEL DÌA QUE CONSUMES.**

No tienes que ir y gastar mucho dinero en estas multi-vitaminas. Compre el que venden en el supermercado.

AGUA

Agua es extremadamente importante porque asiste el cuerpo en TODA funciòn, incluyendo formar mùsculos y quemar grasa. Si no le das al cuerpo suficientes cantidades de agua, no podrà crear fibras musculares o quemar grasa efectivamente. De hecho, los mùsculos estan compuesto **del 70% agua!!!** Hacì que si agua es lo que mas esta compuestos sus mùsculos, entonces tienes que beber!

De seguro has oido que su cuerpo puede sobrevivir varias semanas sin comida. Pero, solo puede vivir UNOS CUANTOS DÌAS sin agua, antes que te mueras.

Una idea que se ha tenido por muchos años es que tienes que beber 8-10 vasos de agua al dìa. Dicen que no puedes contar lìquidos como el café, jugo, y leche como parte de esa cantidad. Piensan que el café deshìdrata al cuerpo.

Bueno, un examen en el ***AMERICAN JOURNAL of PHYSIOLOGY (Reporte de Fìsiologia Americana)*** desenmascara la realidad. Encontraron que la mayorìa de los lìquidos, como el café, jugo, y leche SÌ CUENTAN COMO PARTE DE LA CANTIDAD DE 8-10 VASOS AL DÌA.

El cuerpo tiene la habilidad de *separar y extraer* el agua que contienen estas bebidas para usarlo en sus diferente funciònes. Ademas, el cuerpo puede separar el agua que se encuentra en las frutas y vegetales y usarlo como necesite.

No hay NINGÙNA INVESTIGACIÒN que compruebe que la cafeìna deshìdrata al cuerpo. De hecho, la razòn que los que toman mucha café tienen que orinar mas no es porque se estan deshìdratando, sino porque estan bebiendo MAS LÌQUIDOS!

Muchos piensan que si te da sed significa que ya su cuerpo ha llegado a un estado de deshìdratacion. Sin embargo, el cuerpo tiene una manera de velar el nivel de comida digerido que se encuentra en la sangre y lo compara con el nivel de fluido. El cuerpo comienza a darle sed *cuando la concentraciòn de comida sòlida en la sangre sube al 2%.* Sin embargo, el cuerpo no llega a un estado de deshìdrataciòn hasta que el nivel alcanza **el 5%, significando que la sed no necesariamente siempre significa que estas deshìdratado.**

Denuevo, QUERRÀS BEBER 8-10 VASOS DE LÌQUIDO (1 Galon), puede ser agua, café, leche, o jugo natural.

LA RECOMENDACIÒN del SUBSIDIO DIARIO (RDA)

Que tal del RDA (Recomendaciòn del Subsidio Diario) (usado mayormente en los Estados Unidos)**?**

Estos son los porcentages recomendadas de calorìas, proteìna, carbohìdratos, y grasas en las etiquetas. No le prestes atenciòn a estas recomendaciònes. Fueron fomuladas para la persona que no entrena. Ademas, sus recomendaciònes no son las mas efectivas para alguien que quiere formar mùsculos / quemar grasa.

Bàsicamente, el RDA es inùtil.

EL ÌNDICE de GLUCOSA (GI)

El Ìndice de Glucosa (“Glycogen Index”) es una lista de comidas que contienen carbohìdratos y el efecto que tienen sobre el nivel de insulina en la sangre. Esta lista tambien es inùtil!

La razòn que el Ìndice de Glucosa es una pèrdida de tiempo es porque ***no toma en cuenta el hecho de que cuando usted come carbohìdratos en combinaciòn con proteìna, grasa, o fibra, afectarà aun mas como reacciòna la insulina en la sangre. Ademas, nuestro metabolismo tambien afecta cuan ràpido el cuerpo digiere una comida que contiene carbohìdratos, lo que afecta si sube o baja el nivel de insulina.***

REPASO DE NUTRICIÒN

Para formar mùsculos / quemar grasa:

- **Consume comidas que contengan fibra (granos, frutas, y vegetales)**
- **Tome tus VITAMINAS!**
- **Prepare lo que vas a comer si vas a tener un dìa ocupado ("Pre-Planear")**
- **SEAS VIGILANTE CON LA CANTIDAD DE CALORÌAS QUE COMES TODOS LOS DÌAS!**
- **Limite lo que bebes a agua, café, leche, y jugo natural**
- **Evite comidas fritas y que contengan grasas "trans"**
- **Coma 25% calorìas MENOS los dìas que NO entrenas**
- **COME EL 50% DE SUS CALORÌAS ANTES y DESPUES DE LA SESIÒN CON PESAS**
- **Has esto DÌA TRAS DÌA**

QUEMAR GRASA

Quieres que se vean todos tus mùsculos cuando te quitas la camisa?

Quieres que se note toda la definiciòn muscular?

Quieres que se vea de lejos la separaciòn de los abdominales, los bìceps, trìceps, y pecho?

TIENES QUE DESHACERTE DE LA GRASA QUE TIENES EN EL CUERPO QUE ESTA TAPANDO Y ESCONDIENDO ESOS MÙSCULOS.

Cuando muchos tratan de quemar la grasa de sus cuerpos, cometen un error grave vez tras vez. Primeramente, piensan que para hacer que los mùsculos crezcan, tienen que comer como bestias salvajes. Yo pensaba lo mismo, pero solo resultò en que me pusiera gordo. Por fin arreglè este problema y me librè de toda la grasa que estaba cargando en el cuerpo. Hay otro "lado de la moneda" en lo que tiene que ver con transformar tu cuerpo…………..QUEMAR LA GRASA, Y MANTENERLO BAJO.

Seas que estas sobre-peso o que seas delgado, ***manteniendo*** el nivel de grasa en el cuerpo bajo es bien importante porque ***no importa cuanto mùsculo posees si esta todo cubierto de grasa!***

Sì, te veràs "grande y fuerte" cuando tienes un suèter puesto, pero el momento que te lo quites y se vea su cuerpo vas a asustar y espantar a todo el mundo con lo horrible que te veràs. Y aunque te tapes la grasa con ropa, todavia se veràn los cachetes, cara, cuello, y dedos gordos. No podràs esconderlo.

Por MENOS grasa que tengas, MAS definido, vascular, y muscular te veràs.

Un individuo que tenga un brazo bien vascular y definido de 16 pulgadas se verà mucho mas impresionante que alguien que tenga un brazo de 18 pulgadas que esta tapado con grasa, sin ningùna definiciòn. Alguien con unos abdominales bien definidos y separados atraerà mas admiraciòn y atenciòn que alguien que posee mas mùsculos pero sin ningùna definiciòn en la cintura.

Los que son naturalmente delgados estan bajo el mal-concepto de que podràn comer como leones para siempre sin tener que jamas preocuparse de engordar. Iràs de ser bien delgado / flaco, a ser gordo. *Es como ir de estar parado en excremento de perro a pararte en excremento de caballo…….LOS DOS SON MALOS!*

Hay ciertas cosas en especìficas que tienes que hacer para deshacerte de la grasa y MANTENERLO bajo para poder dar a demostrar tu MUSCULATURA.

ENTRENANDO PARA QUEMAR GRASA

A medida que usted vaya aumentando en peso muscular, puede que notes un poco de grasa que tambien lo acompaña. Serà mìnimo, pero lo veràs. Es un hecho biològico inevitable. Es normal.

UNA DE LAS COSAS QUE SIEMPRE TIENES QUE EVITAR ES CORTAR UNA CANTIDAD DE CALORÌAS DEMASIADA o BAJAR A UN NIVEL QUE COMES MUY BAJO, O MUY RÀPIDAMENTE!!!!!

Necesitas esas calorìas para mantener el mùsculo que has creado.

Si usted baja dràsticamente la cantidad de calorìas que comes al dìa en busca de desquitarte de la grasa ***te garantizo que perderàs tanto mùsculos como fuerzas.*** Tal como el cuerpo no reaciona bien cuando tratas de subir bruscamente la cantidad de series que haces, tampoco reacciòna bien a cambios dràsticos a la cantidad de calorìas que le das. SIEMPRE ES MEJOR IR HACIENDO AJUSTES POCO A POCO.

Hay que ser pacientes y trabajar CON nuestro cuerpo, no EN CONTRA de èl.

Me recuerdo que hubo un periodo de 2 semanas en que decidì bajar dràsticamente la cantidad de calorìas que comia para avanzar y quemar mucha grasa. Como resultado, perdì una pulgada completa de mis brazos, varias pulgadas de mis hombros y pecho, y no podìa alzar la misma cantidad de peso! Exactamente lo que NO querìa que me sucediera.

En mis muchos intentos en el pasado de ponerme mas definido, cometì el error de quitarle demasiadas calorìas a lo que comia diàriamente, resultando en que todo el mundo me preguntara que si estaba enfermo o si dejè de entrenar con pesas. Aveces me desanimaba y descorazònaba esos comentarios. Entonces, como consequencia de esos comentarios, empezaba a comer como un mismo glotòn. Comia todo lo que habia a mi alcanze. Parecìa un mismo maniàtico! Entonces…….engordaba. Era un ciclo horrible! No cometas el mismo error que yo cometì por años.

Supongamos que quiere concentrarse en quemar grasa:

QUÌTALE 500 CALORÌAS A LA CANTIDAD QUE ESTAS COMIENDO EN EL PRESENTE POR DÌA. Por ejemplo, si estabas comiendo 3000 calorìas al dìa, entonces cuando decides que quieres quemar grasa, baje a 2500 calorìas al dìa (y acuèrdate de bajarle OTRAS 500 calorìas de esa nueva cantidad los dìas que NO entrenas con pesas).

POR QUÈ NUNCA DEBERÌAS HACER AERÒBICOS / EJERCICIOS CARDIOVASCULARES TÌPICAS, O DE "ALTA INTENSIDAD"

Pensemos bien en esto:

Cuando usted decide participar en aeròbicos, cual es el propòsito (ademas de estar mas saludable)?

QUEMAR GRASA, verdad.

Cuando usted decide comer menos calorìas por dìa, con que propòsito lo haces?

QUEMAR GRASA.

Cuando usted come MENOS calorìas de lo que el cuerpo necesita, has llegado a lo que yo llamo un "DÈFICIT DE CALORÌAS". Como hemos hablado un poco ya, usted tiene que comer UN POCO MENOS calorìas de lo que el cuerpo necesita para hacì obligar al cuerpo a usar la grasa que tienes para energìa. Si el cuerpo ve que tiene mas de suficientes calorìas para hacer todo, NUNCA SE VERÀ NECESITADO EN USAR LA GRASA QUE TIENES EN LA CINTURA Y TODAS OTRAS PARTES……..resultando en que nunca quemes esa grasa.

Eso es solo una parte del cuadro, porque si usted solo bajas y bajas y bajas calorìas en busca de quemar grasa, tendràs que bajar a un nivel de calorìas muy bajo, lo que causarà que pierdas tus mùsculos. Por eso tienes que COMBINAR EL BAJAR UN POCO LAS CALORÌAS CON EL OBLIGAR EL CUERPO A USAR LA GRASA PARA ENERGÌA.

Cuando quieres obtener un cuerpo bien definido, **tienes que bajar de grasa, NO peso.** Muchas personas, incluyendo los que escriben libros de dietas, estan bajo la impresion incorrecta de que lo que importa es bajar de *peso.* Bueno, esta mal, bien mal, ese tipo de razònamiento.

El peso esta compuesto de varias diferentes cosas (mas adelante las alisto). Cuando queremos un cuerpo definido, no estamos preocupados en perder peso. Lo que queremos es **PERDER GRASA!!!!!**

Cuantas veces no has visto alguien que sigue unas de las dietas populares y bajan mucho de peso, quizàs 20, 30, o mas libras. Pero cuando se quitan la camisa, todavia no se ve ni un solo mùsculo. No tienen ningùna clase de DEFINICIÒN o SEPARACIÒN! **Lo ùnico que hicieron fue que lograron convertirse en una versiòn mas pequeña de lo que ya eran.**

Entonces, como logramos perder GRASA?

Volviendo al tema de los ejercicios aeròbicos. Cual es el mejor ejercicio y còmo hacerlo para no perder peso, sino mas bien, GRASA?

Hay que reconocer que ***la intensidad de la actividad es lo que determina si el cuerpo usa / quema grasa para energìa, o no.***

Cuando la intensidad de una activida pasa cierta intensidad, ***el cuerpo prefiere usar la azucar en la sangre para energìa.***

Cuando la intensidad esta BAJO cierta intensidad, ***el cuerpo prefiere usar grasa para energìa.***

La intensidad de una actividad esta determinada por 2 cosas:

1) EL PULSO DEL CORAZÒN

2) CUANTO OXÌGENO HAY EN LA SANGRE

Le voy a explicar por què es que aeròbicos o ejercicios cardiovasculares tìpicos NO SON EFICIENTES O BUENOS PARA QUEMAR GRASA:

Supongamos que usted esta corriendo. A esa velocidad el cuerpo esta usando CARBOHÌDRATOS (en forma de azucar en la sangre) para energìa. Si usted llegara a usar toda la azucar en la sangre, entonces empezarìa el cuerpo a usar grasa para energìa? No. Ahora el cuerpo usarà los amino àcidos de los mùsculos (algo que usted tiene que evitar). Esto es porque el cuerpo PREFIERE USAR AZUCAR PRIMERO, LUEGO AMINO ÀCIDOS PARA ENERGÌA……NO GRASA.

Significa que todas esas horas, semana tras semana, mes tras mes, que personas se pasan corriendo, pensando que estaban quemando grasa, lo que en realidad estaban haciendo era quemar azucar y amino àcidos para energìa!!!! Y todavia tienen la MISMA CANTIDAD DE GRASA QUE ANTES DE CORRER!

Piènsalo: *Cuantas personas que van al gimnasio y participan en horas de sesiònes de aeròbicos nunca logran perder GRASA???*

O cuantos instructores de clases de aeròbicos no has visto que NO TIENEN NINGÙNA DEFINICIÒN MUSCULAR???

Pero aun hay MAS pruebas de la vida real que aeròbicos tìpicos no queman grasa:
Hay muchos Bomberos en mi Departamento que participan en varios maratones al año. Para que ellos se puedan mantener en condiciòn de correr maratones, tienen que correr varias millas cada semana. Pero quieres saber algo interesante? Cada uno de ellos estan un poco de sobre-peso. Todos! Si correr quemara grasa, ellos no deberìan de tener ni una onza de grasa en el cuerpo……y ese no es el caso.

Cuantas personas conoces que hacen ejercicios cardiovasculares dìa tras dìa, pero no logran quemar la grasa en sus cinturas???

Cuando alguien logra rebajar pulgadas y temaños de la ropa despues de hacer mucho aeròbicos, piensan que es porque estan quemando grasa. Bueno, no es que han quemado grasa, ES QUE HAN PERDIDO AGUA. No me crees?

Observe bien a alguien que a rebajado mucho de esta manera. Sì, pueden que son mas pequeños en tamaño, PERO NO ESTAN MAS <u>DEFINIDOS</u>. ***Todavia no puedes ver ningùno de sus abdominales ni la separaciòn en sus brazos!!! ESA ES LA CLAVE, y todo el mundo ni se da de cuanta que estan hacièndolo mal!*** Lo que usted y yo queremos es ponernos mas musculosos y mas DEFINIDOS……..NO MAS PEQUEÑOS!

Tambien, la mayorìa de los que corren maratones (no los velocistas, estoy refiriendome a los maratonistas) son extremadamente flacos! Parecen como si estuvieran mal-nutridos. Esa es una indicaciòn adiciònal de que correr mucho quema MÙSCULOS.

Observe los prisioneros. Ellos no se pasan corriendo varias millas al dìa. Sin embargo, mire que musculosos y definidos estan.

Mire los gimnastas. Ellos no se pasan corriendo varias millas a la semana. Sin embargo, mìrele los brazos, hombros, y pecho!

Sì, puede que sea esto un poco difìcil de creer. Pero no se puede negar los ejemplos de LA VIDA REAL. Hay muchos atletas que son musculosos, fuertes, y bien definidos, y no hacen aeròbicos intensos. Por ejemplo, note los cuerpos de **John B. Carlson, Stan McQuay, Dexter Jackson, y Darrem Charles……….ellos no se pasan corriendo!**

Entonces, què es lo que tengo que hacer para liberarme de la grasa y mantenerla baja?

El cuerpo usa diferentes formas de energìa ***dependiendo de la intensidad*** de lo que estas haciendo:

COMO LA INTENSIDAD DE LO QUE ESTAS HACIENDO AFECTA LA FORMA DE ENERGÌA:

MENOS Intenso = el cuerpo quema GRASA

MAS Intenso = el cuerpo quema AZUCAR

Entonces, como se si lo que yo estoy haciendo es de la intensidad exacta para quemar GRASA?

Hay 2 procesos que existen en el cuerpo humano para poder convertir las calorìas que uno tiene en el cuerpo en energìa, AERÒBICO y ANAERÒBICO.

Para que el cuerpo pueda convertir la grasa que usted tiene en energìa (quemàndola), se requiere OXÌGENO para poder completar este proceso quìmico. Esto serìa un "estado AERÒBICO" en el cuerpo. De hecho, la palabra "aeròbico" literalmente significa "CON OXÌGENO".

Sin embargo, si la intensidad de la actividad que tu estas haciendo es demasiada intensa, que te causa a respirar mas ràpidamente y profundamente (porque el cuerpo no esta recibiendo suficiente oxìgeno), entonces el cuerpo sobre-pasa lo que se llama "EL UMBRAL ANAERÒBICO". Esto significa que como el cuerpo no esta recibiendo suficiente oxìgeno en la sangre, ya no esta en un estado

"aeròbico". Mas bien, ahora a pasado al estado "anaeròbico". La palabra "anaeròbico" literalmente significa "SIN OXÌGENO".

Como ya el cuerpo no esta recibiendo suficiente oxìgeno, ya no puede convertir la grasa en energìa. Ahora, en el estado "anaeròbico", solo puede convertir azucar y amino àcidos en energìa, ya que para ellos no se necesita oxìgeno para completar el proceso quìmico. YA NO ESTAS QUEMANDO GRASA EN ESTE ESTADO!

Todo esto significa que cuando tu estas corriendo, la intensidad hace que usted respire ràpidamente, quìzas sin poder hablar a un ritmo normal…….lo que te esta dejando saber que ya no hay suficiente oxìgeno en la sangre……..lo que significa que ya no estas en un estado "aeròbico"……lo que significa que YA NO ESTAS QUEMANDO GRASA PARA ENERGÌA.

Cualquier actividad que haga que tù corazòn sobre-pase el ***80% de tu Ritmo Màximo del Corazòn*** empezarà a usar AZUCAR, porque a esa intensidad el cuerpo prefiere esa forma de energìa.

EL NÙMERO EXACTO DE INTENSIDAD PARA QUEMAR GRASA ES EL 75% de tù Ritmo Màximo del Corazòn (RMC).

Puedes determinar tu RMC de esta manera:

220 – SU EDAD = RITMO MÀXIMO del CORAZÒN

Por ejemplo, supongamos que usted tiene 30 años de edad.

Para averiguar su RMC, toma 220 y restale su edad, 30.

Eso te darìa un nùmero de 190 (220 – 30 = 190)

Asì que 190 serìa su RMC.

Ahora, usted esta quemando grasa si lo que estas haciendo es el 65% de su RMC. Si su RMC es 190 (como en el ejemplo que estamos usando aqui), tienes que averiguar lo que 65% de 190 es.

Es simple…..multiplìque 190 por 0.75

(190 x 0.75) = 142 (aproximadamente)

SIGNIFICA QUE (en este ejemplo) ESTAS QUEMANDO GRASA SI SU CORAZÒN ESTA LATIENDO 124 VECES AL MINUTO (ritmo del corazòn).

Haci que si su corazòn esta latiendo mas de alrededor de 142 veces al minuto, lo mas probable es que el cuerpo esta usando azucar, y no grasa. Por eso querràs mantener la intensidad al 75% de tu RMC.

Puedes usar un Monitor del Ritmo del Corazòn para asegurarte de que estas camindo a un paso correcto. O, puedes simplemente tomar su pulso cada 5 minutos.

> CUENTA EL NÙMERO DE VECES QUE SU CORAZÒN LATE POR 6 SEGUNDOS. ENTONCES, AÑADELE UN "ZERO" (0) A ESE NÙMERO, Y TE DARÀ LA CANTIDAD DE VECES QUE SU CORAZÒN ESTA LATIENDO POR MINUTO.
>
> Por ejemplo, si usted cuenta que su corazòn late 12 veces en 6 segundos, le añades un zero a ese nùmero……te darà 120 (12……le añades un zero = 120). Significa que su corazòn esta latiendo 120 veces al minuto. Y recuèrdate, esa cantidad no deberìa pasar el 75% de su RMC.

Acuèrdate, el propòsito de hacer aeròbicos es para QUEMAR GRASA, NO QUEMAR CALORÌAS!!!

Que importa que quemes 5000 calorìas corriendo por todos lados, si NO QUEMAS GRASA! Esto es lo que la mayorìa de las personas no comprenden. Piensan porque leen en una revista o porque dice la màquina que estan usando que han quemado 600 calorìas durante esa sesiòn que estan quemando grasa. No! ***Quemar calorìas y quemar grasa son dos cosas totalmente diferentes!***

Si lo ùnico que usted tuviera que hacer es quemar calorìas, pues para que hacer ejercicios? Toda actividad quema alguna cantidad de calorìas. Pero usted y yo queremos quemar GRASA.

Otra razòn por la cual no querràs quemar azucar en la sangre para energìa es porque el cuerpo ***jàla esa azucar de adentro de los mùsculos, causando que se "vacìen" y vayan perdiendo su tamaño, ya que la azucar compone cierta parte del mùsculo.***

Por eso es que usted ve que las personas que llevan una dieta bajo en carbohìdratos siempre se ven "desgastados", porque sus mùsculos no tienen suficiente azucar.

Si usted quiere deshacerse de la grasa en su cuerpo, entonces ***obviamente querràs hacer una actividad que usa <u>grasa</u> como el "combustible" o la "gasolina" para la energìa.*** Por mas grasa que usas, mas vascular y definido estaràs.........Y ESO ES LO QUE QUEREMOS.

Pero, denuevo, por què *aeròbico menos no muy intenso*?

Caminar *a un paso bastante ràpido* te mantendrà en la intensidad perfecta que necesitas para usar GRASA para energìa.

Claro, alguien quìzas piense que correr, o alzar pesas, quema mas calorìas que caminar. Sin embargo, ***como correr y levantar pesas es una actividad bastante intensa, el cuerpo usa AZUCAR, NO GRASA para energìa.***

Ademas, TOMA LA MISMA CANTIDAD DE CALORÌAS CAMINAR 1 MILLA O KILÒMETRO, QUE CORRERLA. La ùnica diferencia es que si corres, terminaràs mas ràpido. Sin embargo, nuestra meta NO ES terminar lo mas pronto posible. No, nuestra meta es QUEMAR GRASA.

Supongamos que para correr 1 milla quemas 500 calorìas. Tambien si caminas 1 milla, quemaràs 500 calorìas. SIN EMBARGO, LAS 500 CALORÌAS QUE USAS SI CORRES SERÀN DE AZUCAR.......***PERO LAS 500 CALORÌAS QUE QUEMAS CAMINANDO SERÀ DE <u>GRASA!!!</u>***

Ademas de quitarle 500 calorìas a lo que estas comiendo cuando cambias de crecer mùsculos a quemar grasa, tienes que darle OTRA razòn al cuerpo para quemar grasa. Para lograr esto:

HAS UNA ACTIVIDAD, ESPECIALMENTE CAMINAR, A UNA INTENSIDAD QUE SEA EL 75% DE TÙ RMC 5 a 6 VECES A LA SEMANA, POR 30 MINUTOS CADA VEZ!!!

Escuche mùsica o vea televisiòn para mantener la mente distraìda y pasar el tiempo.

Cuando deberìa hacer estos aeròbicos?

Acuèrdate, querràs obligar al cuerpo que use GRASA mientras caminas o haces estos aeròbicos (75% RMC). Hay 3 diferentes momentos en el dìa que lo debes hacer:

- **AL DESPERTARTE POR LA MAÑANA (ANTES DE COMER)**
- **INMEDIATAMENTE DESPUES DE TERMINAR CON LA SESÌON DE PESAS**
- **3-4 HORAS DESPUES DE COMER UNA COMIDA**

Por la mañana es cuando MAS GRASA EL CUERPO QUEMARÀ. Cuando usted se despierta por la mañana y haces tù aeròbico antes de comer algo, NO HAY AZUCAR NI CALORÌAS EN LA SANGRE QUE EL CUERPO PUEDA USAR PARA CONVERTIRLO EN ENERGÌA, HACÌ QUE ESTA OBLIGADO A USAR GRASA, ***haciendo la mañana ANTES de comer el MEJOR momento para quemar grasa.***

Ademas, hacer los aeròbicos por la mañana quemarà ***300% mas grasa*** que cualquier otro momento en el dìa!

Si decides hacerlo DESPUES de levantar pesas, los mùsculos habràn absorbido cuanta calorìa habìa en la sangre mientras alzabas pesas, significando que no habrà nada para cuando empiezas con los aeròbicos, resultando, denuevo, en que el cuerpo use grasa para energìa.

Nota: nunca hagas los aeròbicos ANTES de levantar, ya que necesitas las calorìas para LEVANTAR PESAS, no hacer aeròbicos.

Si no puedes hacer los aeròbicos en unos de estos dos momentos, entonces la ùltima opciòn serìa 3-4 horas despues de haber comido una comida pequeña (300-400 calorìas).

"Espèrate, ahora sì que me tienes confundido! Yo pensè que dijistes que nunca deberìas entrenar antes de comer porque harà que pierdas mùsculos?"

Cuando mencionè lo de no entrenar por la mañana antes de comer, ME ESTABA REFIRIENDO A LEVANTAR PESAS, NO AERÒBICOS. Acuèrdate, hacer aeròbicos al 75% RMC no quemarà el mùsculo, y es mejor si lo haces antes de comer para que el cuerpo se vea obligado a usar grasa. Pero, levantar pesas es una actividad BIEN INTENSA que requiere calorìas, una cantidad grande, antes y despues de entrenar.

SI TE MANTIENES AL 75% RMC NO SACRIFICARÀS, LO REPITO, NO SACRIFICARÀS LOS MÙSCULOS, PERO SI LE DIRÀS ADIÒS A LA GRASA!

Claro, puedes que estès un poco escèptico al principio que puedes quemar grasa a una intensidad baja (75% RMC), pero cuando veas la definiciòn muscular que se esta empezando a formar en tù cuerpo seràs un creyente. **Le garantizo que este es el mejor mètodo de quemar grasa SIN sacrificar sus mùsculos!!!!!**

Pero si me estoy concentrando en el momento en "acumular peso", todavìa tengo que hacer mis cardios?

Deberìas de hacer por lo menos 2-3 cardios a la semana para hacì mantener los niveles de grasa que poco a poco acumularàs en orden.

Solo 2-3 veces a la semana por 30 minutos.

Truco para quemar grasa:

Anteriormente habìa hablado de usar cafè para levantar pesas. Bueno, cafè tambien es excelente para quemar grasa.

Cafè estimula el metabolismo. Hace que el cuerpo "suelte" grasa a la sangre para que sea mas fàcil de usarlo como energìa y quemarlo. Ademas, te da un "aumento" en energìa para la sesiòn aeròbica.

Para sacarle el màximo beneficio, **beba 2-3 tasas fuerte de cafè al dìa.** Mantèn en mente que deberìas de tomar una de esas tasas 30 minutos **antes** de la sesiòn. Tambien, no uses leche ni crema si te lo tomas antes de los aeròbicos, ya que contiene calorìas. Ademas, no uses azucar regular, ya que tambien eso son calorìas. Yo recomiendo un sustito de azucar que no contenga calorìas.

RESUMEN DE QUEMAR GRASA

Para quemar toda esa grasa que tienes en el cuerpo y obtener una musculatura definida:

- **Bebe 2-3 tasas de cafè fuerte**
- **NUNCA REBAJES LA CANTIDAD DE CALORÌAS QUE COMES MAS DE LO QUE YO RECOMIENDO**
- **MANTÈN LOS AERÒBICOS AL 75% RMC, 5-6 VECES A LA SEMANA por la mañana ANTES de comer**

MANTENIENDO EN VISTA SU PROGRESO y CÒMO HACER AJUSTES (bien importante!!)

Es bien importante mantener en vista el progreso que estas haciendo SEMANALMENTE. Esto le ayudarà ***a ver si estas haciedo todo lo necesario para mantener su motivaciòn alto y ver su cuerpo transformàrse.***

Unas de las mejores maneras de mantener su progreso en vista y saber si estas formando musculos / quemando grasa es ***usar una cinta de medir y unos calibres de grasa.***

<u>PERO LA MEJOR MANERA DE VER SI ESTÀS PROGRESANDO ES EL PESARTE CADA SEMANA!!!!!!!</u>

La razòn es porque una semana puede que la cintura de medir quede igual cuando mides su cintura, pero los calibres sì indiquen un rebajamiento en grasa alrededor de la cintura.

O, puede que los calibre se queden igual en nùmero cuando te mides, pero la cintura de medir baje, indicando que quemastes grasa.

PERO LA PESA NO TE ENGAÑARÀ DE NINGUNA MANERA. SI AUMENTASTES EN PESO, CRECISTES.

POR CADA PULGADA QUE CREZCAS EN LOS BRAZOS, TIENES QUE AUMENTAR UNAS 20-25 LIBRAS EN PESO TOTAL.......para que veas cuan mejor es el pesarte para ver tu progreso

Cuan a menudo y cuando deberìa tomar estas medidas?

Has de tomar estas medidas ***UNA VEZ A LA SEMANA, COMO LOS DOMINGOS POR LA MAÑANA.***

Tòmalos primero en la mañana. Asègurarse de que no hayas comido porque no quieres que haiga comida en su estòmago, lo que pudiera que aumente la medida.

Como tomo estas medidas?

HAS DE TOMAR MEDIDAS DE SU:

- ***PESO***
- ***PECHO***
- ***BRAZO***
- ***CINTURA***

Cuando mides el pecho ***pàrese completamente relajado.***

Pon la cinta ***sobre sus tetillas y completamente alrededor de su espalda.***

Cuando mides su brazo (solo tiene que ser uno de ellos), ***flexione el mùsculo, como si estuvieras enseñando los bìceps y trìceps.***

Flexione lo mas duro posible.

Enrolle la cinta de medir alrededor de la secciòn mas ancha del brazo.

Cuando mides su cintura, ***pàrese completamente relajado.***

Tòme la cinta de medir y enròllelo alrededor de la àrea del ombligo.

Al usar los calibres de grasa, has de tomar 2 medidas, una al lado del ombligo, y la otra en el oblìcuo (el lado del estòmago). Agarre con sus dedos ¼ pulagada de piel al medir con los calibres.

PERO TODO ESTO ES OPCIÒNAL............NO LO TIENES QUE HACER. LO QUE SI TIENES QUE HACER CADA SEMANA SIN FALTA ES PESARTE!!!!!

CÒMO HACER AJUSTES

Cada unas de estas medidas son lo que determina cualquier ajuste que tienes que hacer con tu entrenamiento o comida.

Si notas que su brazo Y pecho no aumentò (ningùno de los dos), O no estas aumentando en peso sobre la semana anterior (si estas concentrandote primero en crecer mùsculos), entonces PRIMERO has una evaluaciòn honesto y sincero de su entrenamiento:

1. **Estas VERDADERAMENTE siguiendo CADA INSTRUCCIÒN de entrenar?**
2. **Estas haciendo las series de la manera que describe mas arriba, y LO MAS CERCA DE FALLO MUSCULAR posible?**
3. **Estas completando las repeticiònes con la forma correcta?**
4. **Estas trabajando los mùsculos 2 veces a la semana?**
5. **Estas dandole 100% de ti?**
6. **Estas entrenando a una capacidad muscular alto?**
7. **Estas manteniendo un REGISTRO de sus sesiònes, con las series, repeticiònes, peso, etc.?**
8. **Estas aumentando la cantidad de peso al tiempo apropiado?**
9. **Estas completando las repeticiònes LO MAS RÀPIDO POSIBLE SIN USAR INERTIA O MOVIMIENTOS BRUSCOS?**

10. **Se estan congestiònando los mùsculos al entrenarlos?**
11. **Eres consistente, semana tras semana?**

TU META ES DE AUMENTAR POR LO MENOS 2 LIBRAS A LA SEMANA!!!

Si su entrenamiento esta bien, "al pie de la letra", **Y TE ESTAS CONCENTRANDO EN CRECER MÙSCULOS,** entonces el ajuste que tendràs que hacer para obligar a los mùsculos a continuar creciendo es *aumentar la cantidad de calorìas:*

- **Añàdele 500 calorìas a la cantidad que estas comiendo diàriamente.**
- **La semana que viene has de tomar tus medidas denuevo.......y deberìas ver un aumento en la cinta de medir en los brazos O el pecho (uno de los dos).**
- **De allì en adelante, cada vez que PARES de aumentar la medida, añade otras 500 calorìas.**

La razòn que tienes que añadir las calorìas es porque ***tus mùsculos se estan poniendo mas grande, lo indica que necesitan mas nutrientes.***

Es como cuando vas de manejar un carro / coche pequeño, de 2 puertas, a manejar / conducir un vehìculo grande, como una camioneta. Obviamente, el vehìculo grande requiere mas gasolina para manejarlo. Pues, piensa en calorìas coma la "gasolina" del cuerpo.

Una razòn crucial muchos no ven el progreso en su musculatura es porque nunca hacen estas medidas y evaluaciònes a su comer. Por mas grandes que se pongan los mùsculos, mas calorìas necesitan.

En determinando la cantidad de calorìas que tienes que comer al hacer los ajustes, dependerà lo que estabas comiendo en ese momento. Por ejemplo, si estabas comiendo 2700 calorìas, te mides, y no ves un aumentes por lo menos 2 LIBRAS, entonces le añades 500 calorìas......lo significa que ahora has de comer 3200 calorìas. Tienes que aumentar la cantidad de calorìas EN INCREMENTOS DE 500 CALORÌAS A LA VEZ, NO MAS, NO MENOS. Acuèrdate, el cuerpo reacciona mejor cuando haces cambios en incrementos pequeños, no dràsticos.

Si su entrenamiento esta bien, “al pie de la letra”, **Y TE ESTAS CONCENTRANDO EN QUEMAR GRASA,** el ajuste que tienes que hacer:

- **Quitale 500 calorìas a la cantidad que estas comiendo diàriamente.**
- **La semana que viene has de tomar tus medidas denuevo…….y deberìas ver que la medida de su cintura con la cinta O los calibres (uno de los dos) haya rebajado.**
- **De allì en adelante, cada vez que PARES de rebajar el tamaño de la cintura quitales otras 500 calorìas.**

SI ESTAS TRATANDO DE QUEMAR GRASA, LA META ES DE REBAJAR 2 LIBRAS A LA SEMANA!!!!

Cuando haces estos ajustes con la cinta O los calibres UNA VEZ A LA SEMANA, esto asegurarà que estas comiendo la cantidad exacta de calorìas PARA SU CUERPO EN PARTICULAR. Claro, puede que te tomes 1 o 2 semanas encontrar esa cantidad exacta, pero es bien importante si quieres transfomar su aparencia y alcanzar tus metas.

Un error grande que la mayorìa cometen es que quieren aumentar en mùsculos muy ràpidamente, resultando en que aumenten la cantidad de calorìas demasiado o muy ràpidamente. Y despues, terminan engordando!!!!

O, quieren quemar grasa muy ràpidamente, quieren perder 2 o 3 pulgadas de la cintura a la semana. Como resultado, le quitan demasiadas calorìas a lo que comen, hasta a veces no comen. Y, en consequencia, pierden el mùsculo que por tanto tiempo trabajaron fuertemente en adquirir!

POR ESO ES QUE NUNCA HAS DE AJUSTAR LA CANTIDAD DE CALORÌAS A MENOS QUE NO HAIGA NINGÙN CAMBIO, Y SOLO EN INCREMENTOS DE 500 CALORÌAS A LA VEZ!

"ESPEJÌTO EN LA PARED, QUÈ ME CUENTAS?"

Sobre todo, sin importar que diga la cinta de medir o los calibres de grasa, **lo que mas importa en su progreso es COMO TE SIENTES TU CON LA MANERA QUE SE VE SU CUERPO.**

Si estas contento con su progreso y te estas sintiendo felìz, que importa lo que digan unos nùmeros!? Lo mas importante es su AUTOESTIMA Y FELICIDAD!

Me recuerdo momentos en que no estaba contento con mi aparencia, pero cuando alguien venìa y me daba un complemento, me sentìa felìz despues.

Otra vez, estos seràn tus instrumentos de medir su progreso:

1. **Registro de los Entrenamientos**
2. **Cinta de medir para el brazo, pecho, y cintura**
3. **Calibres de grasa para la cintura**
4. **Lo que observas en el espejo**
5. **Pesarte**
6. **Tù propia felicidad!**

Solo tu podràs determinar cual es el mejor momento de quemar grasa o aumentar en mùsculos. Solo tu puedes decir que estas satisfecho con lo que has obtenido hasta ese punto.

RESUMEN DE MANTENER EN VISTA SU PROGRESO y CÒMO HACER AJUSTES

Para estar seguro de que estas haciendo todo correctamente para desarrollar mùsculos y quemar grasa:

- **Pèsate UNA VEZ A LA SEMANA!**
- **Toma las medidas primero en la mañana, antes de comer**
- **Has evaluaciònes honestos y sinceros de su entrenamiento**
- **AJUSTE SUS CALORÌAS DE ACUERDO A LAS MEDIDAS DE LA CINTA Y CALIBRES (no de si te estas poniendo mas fuerte, y asì por el estilo)**

- **Mantèn en mente que lo que mas importa es como se siente con su aparencia, no lo que digan unos nùmeros**
- **Use la cintura de medir *<u>Y</u>* los calibres, LOS DOS!!!**

"DOMINE SU MENTE"

Puedes tener la rutina de ejercicios ideal, la dieta perfecta, pero si no entrenas y dominas la parte del cuerpo MAS IMPORTANTE, nunca alcanzaràs tus metas.

Esta parte del cuerpo es……………***LA MENTE***

Su actitud, emociònes, y sentimientos es lo que te traerà èxito, o fracaso.

Yo he tenido varios compañeros de entrenar. El factor comùn de los que son èxitosos es su "mentalidad".

"ADONDE LA MENTE VAYA, EL CUERPO SEGUIRÀ"

La manera que usted piense, su actitud, es lo que determinarà si verdaderamente le das el 100% de ti. Su **fuerza interior** es lo que te ayudarà a seguir empujando esas pesas mientras los mùsculos se sienten como si estuvieran en fuego. Es la **pasiòn y el deseo** lo que te ayudarà a completar esas sesiònes de entrenamiento. Es una **mentalidad fuerte** lo que te mantendrà encima de comer la cantidad de calorìas correcta cada dìa.

Siempre mantèn enfocado la razòn por la que estas haciendo todo el esfuerzo y sacrificio……..OBTENER EL CUERPO DE SUS SUEÑOS.

Si yo hubiese permitido que la frustraciòn me venciera, nunca hubiera encontrado la verdad de transformar mi cuerpo. Si hubiese permitido que las dudas me ganàran, nunca hubuiese escrito este libro ni el website, y nunca hubiera tenido el honor de ayudar a tantas personas atravez de todo el planeta…..COMO USTED!

Cuando yo habia decidido que de seguro querìa ser un Bombero y Paramèdico, hice eso mi ***enfoque central.*** Dios permitiendo, nada me iba a distraerme en

mi lucha por adquirir mi meta. Me asegurè de que supiera claramente POR QUÈ querìa ese trabajo: excelente horario, buen sueldo, buenos beneficios mèdicos, la oportunidad de ayudar a los ciudadanos, el compañerismo, el privilegio de ser un ejemplo en la comunidad, etc.

Sabiendo estos me ayudò a mantener en vista "el premio"…….**.**ser un Bombero. Yo sabìa exactamente lo que tenia que hacer para alcanzar esa meta. Hice un compromiso honesto, de todo corazòn, de hacer todo lo necesario para ser un Bombero, aunque eso significara tener que estudiar muchas horas a la semana, tomar clases de preparamiento, levantarme a las 4:00 a.m. para correr los escalones, irme a dormir temprano, incluso los fines de semana, etc.

Le puedo decir sin lugar a dudas que **fue mi dedicaciòn completa de mi mente, corazòn, y alma, (y sobre todo, Dios), lo que me dio la ventaja sobre los miles de otros individuos que estaban compitiendo por una de las pocas posiciònes.** Habìan muchos que eran atletas de colegio e universidad, que eran mas fuertes y ràpidos que yo. Habìan varios que eran casì genios. Sin embargo, **mi enfoque y dedicaciòn me dio la ventaja sobre ellos.** El resultado……………SOY AHORA UN MIEMBRO DEL DEPARTAMENTO DE BOMBEROS.

Usted puede y debe aplicar estos mismos principios a sus metas personales.

10 PASOS PARA DOMINAR LA MENTE

Aqui estan los pasos para exitòsamente dominar la mente para que te ayude en tu transformaciòn fìsica:

1. **Sèpa exactamente cual es tu meta antes de comenzar** (crecer mùsculos, fuerzas, quemar grasa, brazos vasculares, abdominales separados, etc.)
2. **Sèpa exactamente las razònes para esas metas** (estar mas saludable, verte mejor, tener mas confianza, mejor autoestima, etc.)
3. **Haga una dedicaciòn honesto, sincero, y total de todo su ser**
4. **Posiciòne todo en su vida de tal manera que te permetirà lograr alcanzar cada una de tus metas**
5. **Constantemente recuèrdate cual es tu enfoque y por què lo quieres**
6. **Trabaje alrededor de los desafìos que vendràn**
7. **Desarrolle un amor y pasiòn por transformar su cuerpo**

8. **Constantemente recuèrdate que cada pasito y detallito se acumula para formar "el cuadro completo"**
9. **Visualìze como quieres que se vea su cuerpo** (abdominales que se ven de lejos, hombros redondos, un pecho que parece que lo formaron de hierro, etc.)
10. **Nunca permites que alguna clase de incomodidad te previene de de llegar a tus lìmites** (mùsculos adoloridos, respiros profundos, etc.)

Tu dedicaciòn para obtener el cuerpo de sus sueños es lo que te detendrà de comer mas de lo que deberìas. Querer tener definiciòn muscular es lo que te motivarà a cumplir con las 5-6 sesiònes de aeròbicos temprano por la mañana.

No te dejes fatigar mentalmente, lo que resultarà en que no cumples con todas tus sesiònes de entrenamiento. Nuestros cuerpos fueron creados para poder resistir mucho mas de lo que aveces pensamos. Tome por ejemplo al ciclista profesional ***Lance Armstrong.*** Este señor fue diagnosticado con Luecemia. Èl pudo haber dejado que su enfermedad tomara lo mejor de èl, y jubilarse del deporte. Sin embargo, no parò de entrenar, y llego a ganar la Gira de Francia (Tour de France) el pròximo año. Su actitud mental no permitiò que el càncer lo detuveria de ser el campeon.

Es bien importante ponerse ***en una mentalidad de "ataque" antes de cada sesiòn.*** Dìgate vez tras vez que vas a tomar las pesas y las vas a dominar. Que vas a tener una mejor sesiòn que la ùltima vez. Que vas a tener un congestiònamiento "fuera de este mundo". Invite el desafio. ***Tienes que tratar cada sesiòn como si fuera el ùltimo y mas importante sesiòn jamas! No empiezes una sesiòn con falta de motivaciòn. Estes listo para "la batalla"!!!!!***

Antes de cada de serie, yo miro bien las pesas y el banco. Visualizo haciendo el ejercicio. Puedo sentir los dumbels en mis manos. Puedo sentir mis mùsculos flexionando y congestiònandose. Me veo en mi mente "aniquilando" las pesas. Completamente me enfoco en ese mùsculo. Lo imagino engrandeciendose enfrente de mis propios ojos. Siento como si fuera **un fuego intenso** que se esta encendiendo dentro de mi!

Esta tècnica es unas de las claves que uso para sacar de mi cuanto todo yo tenga, para elevar mis sesiònes a niveles cada vez mas altos. Es mas, estoy sintiendo ahora mismo la adrenalina subirse mientras escribo estas palabras!

No te dejes llevar simplemente "por las mociònes" cuando entrenas!!! Nunca progresaràs. Congestiòna esos mùsculos hasta el màximo.

CUANDO DOMINAS LA MENTE, DOMINARÀS EL CUERPO!!!!!

REGISTRO DE LAS SESIÒNES

MÙSCULO: ______________________

FECHA: ______________________

EJERCICIO	PESO	REPS	OBSERVACIÒNES
__________	________	____	______________
__________	________	____	______________
__________	________	____	______________
__________	________	____	______________
__________	________	____	______________
__________	________	____	______________
__________	________	____	______________

COMENTARIOS
ADICIONALES: ______________________________________

EJEMPLO DE UNOS DE MIS REGISTROS ....

REGISTRO DE LAS SESIÒNES

MÙSCULO: Pecho y Homrbros

FECHA: Lunes Febrero 23

EJERCICIO	PESO	REPS	OBSERVACIÒNES
Presses de Dumbels	75 lbs.	6..2..1	concèntrate en el pecho
Presses Militares	45 lbs.	7...1....1	difìcil!

COMENTARIOS ADICIONALES: 1) Me tengo que asegurar de usar buena forma en los hombros en todas las repeticiònes! 2) Pùde congestiònar bien el pecho

REGISTRO DE MIS MEDIDAS

MEDIDAS de mi PECHO, BRAZO, y CINTURA

FECHA: ___________ **FECHA:** ___________ **FECHA:** ____

PECHO: ___________ **PECHO:**___________ **PECHO:**_______

BRAZO: ___________ **BRAZO:** _______ **BRAZO:** _____

PESO: _______ **PESO:** _______ **PESO:** _____

EL GRAN FINÀLE

Toda la informaciòn que acabas de leer es el resultado de ***10 años de experimentos en mi propio cuerpo.*** Sin importar lo que diga un artìculo o "estudio", lo que cuenta son ***resultados de "LA VIDA REAL"; progresos que puedes VER y COMPROBAR por usted mismo.***

Como mencionè al principio, tienes **que seguir este curso en su TOTALIDAD, en su completo.** No sigues las instruciònes de levantar pesas, pero no la de las calorìas, o vice-versa. **Fue el CONJUNTO de todos estos mètodos lo que por fin me trajo el cuerpo que por tantos años deseaba!**

Por mas pronto que usted haga lo igual, hacì de pronto veràs resultados.

Poseer un cuerpo de la cual estas orgulloso es algo mas valioso que cualquier cantidad de dinero. Muy pocos son los que estan dispuestos a hacer cada cosa en detalle para alcanzar sus metas. Ahora le toca a USTED ser unas de esas personas.

No permitas que NADA lo detenga lograr el cuerpo que deseas. Puedes estar el 100% seguro de que este curso es LA CONTESTACIÒN que has estado buscando.

Ademas, muchas personas se le olvida esto, pero parte de este curso, en adiciòn del libro, es que usted tiene ACCESO GRATIS A MI. Significa que si hay algo que necesitas preguntarme, o si solo quieres mandarme un comentario, màndame un EMAIL (preguntas@FlacoAMusculoso.com)! Para eso estoy aqui, para ayudarlo. Si hay algo que no esta completamente claro, escrìbeme. Estoy aqui para ***AYUDARLO ADQUIRIR EL CUERPO DE SUS SUEÑOS.***

Te puedes comunicar conmigo a cualquier momento preguntas@flacoamuculoso.com.

Solo acuèrdate de que cuando me escribas, pon su password, hacì puedes tener acceso a mi.

Tambien, estè pendiente a mis emails que le enviarè cada cuantas semanas con mas informaciòn.

LE DESEO ÈXITO,

JONATÀN PÈREZ

BOMBERO y PARAMÈDICO
Certificado en ACE / IAFF / IAFC Entrenador Personal de Bomberos

preguntas@FlacoAMusculoso.com
http://www.FlacoAMusculoso.com